

СТОР.

2

ОСІНЬ – НЕ ПРИВІД ДЛЯ НУДЬГИ ТА ХВОРОБ



За вікном моросить дощ, так і хочеться закутатися в тепленьку ков-

дру й провести цей день з книжкою за горнятком тепло-го чаю. Чим потішити себе дощової, похмурої погоди та де знайти привід для усмішки й гарного настрою? Як забути про втому, розслабитися й повернути життєрадісність? Читайте в газетному матеріалі.

СТОР.

3

ЯК ВПОРАТИСЯ З ГЕМАНГІОМОЮ ХРЕБТА?



Серед багатьох недуг хребта гемангіома є найбільш «примхливою», бо жодними симптомами не видає свою присутність в організмі, але наслідки доволі небезпечні. Лікарі діагностують її найчастіше як випадкову знахідку у вигляді дрібних переломів у хребцях. Вражає гемангіома осіб, яким понад сорок років.

СТОР.

4

ЗОРЯНА ВІВЧАР: «ПОДИВИТИСЯ НА МЕДИЦИНУ ІНШИМИ ОЧИМА МЕНІ ШАНС ДАЛА НІМЕЧЧИНА»

«Спершу, гадала, що стану анестезіологом, як тато. Проте, коли познайомилася з цією професією ближче, зрозуміла, що це не для мого характеру, що хочу бути кардіохірургом», – каже Зоряна Вівчар, лікар-інтерн університетської лікарні.



СТОР.

5

ШОКОЛАДНІ ЦУКЕРКИ З АВТОРСЬКИМ МАЛЮНКОМ МЕДСЕСТРИ



Медсестра-анестезистка Світлана Грекул понад пів року вдома виготовляє шоколадні цукерки. Цією справою хотіла зайнятися давно, але ніяк не наважувалася. Крім медичної освіти, має ще диплом кухаря, тож знається на цій справі. Запевняє, що зробити шоколадні цукерки непросто.

СТОР.

7

АПТЕКА В МІНІАТЮРІ

Знаменитий лікар мінусуло Авіценна назвав гарбуз справжньою аптекою корисних речовин. І як виявилось, не дарма. Його плоди містять цукор, органічні кислоти, вітаміни – С, В_с, РР, В_с, В_г, В_д, мінеральні речовини (калій, залізо, мідь, цинк, кальцій, фосфор). У гарбузі багато каротину. В м'якуші міститься вітамін D, який підсилює життєздатність і прискорює ріст дітей.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№7 (195) 24 ЖОВТНЯ
2020 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

«КАРДІОЛОГКА» ВІД ОЛЕНИ ПРОКОПОВИЧ



Олена ПРОКОПОВИЧ – доцентка Тернопільського медуніверситету

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

ВДЯЧНІСТЬ

ПОДАРУВАЛИ РАДІСТЬ ЖИТТЯ БЕЗ БОЛЮ

Володимир ПАЛИГА,
с. Забойки
Тернопільського району
Оксана ПЕТРОНИШИН,
м. Збараж

«Ми обоє з однаковим діагнозом і практично в один час потрапили до відділення хірургічної стоматології Тернопільської університетської лікарні. Однак лікарі у нас – різні. Володимира лікував Андрій Олегівич Зелінський, а Оксану – Олег Іванович Дзіх. Нестерпний біль, припухлість, важко ковтати та висока температура. Це стало приводом приїхати до Тернополя. Саме до університетської лікарні радили звернутися за допомогою, бо там, за словами знайомих, найкращі медики. Діагноз поставили миттєво – флегмона. Відтак відразу лікарі надали нам допомогу. Пояснили, що це доволі небезпечне захворювання, яке призводить до абсцесу. Лікарі кажуть, що пацієнти з флегмоною часті відвідувачі відділення хірургічної стоматології. Недуги ж можна було б уникнути, якщо б раз

на півроку відвідувати кабінет стоматолога. Коли проблема лише виникає, її швидше можна залагодити, «відремонтувати» зуб, а не чекати до останнього.

Оксана Петронишин дуже шкодує, що вчасно не звернулася за допомогою та дочекалася, коли біль не знімали жодні пігулки. На щастя, все обійшлося й виписують додому. Але запам'ятала раз і назавжди: треба вчасно відвідувати стоматолога. Тоді б і таких проблем не виникало.

Щиро дякуємо своїм лікуючим лікарям. Вони подарували нам знову радість життя без болю. Нехай у житті у них складається все якнайкраще. Робота хай приносить задоволення й радість. Ваша праця – неоціненна. Окрема дяка усьому медичному персоналові – медсестрам, молодшим медсестрам, сестрі-господині відділення хірургічної стоматології за турботу та затишок, який панує у ньому. Низький уклін вам і багато років життя без недуг. Міцного здоров'я, бо воно – найцінніше й ви це знаєте напевне».

Редактор
Г. ШОТ
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
М. ВАСИЛЕЧКО
Комп'ютер. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09 43-49-56
E-mail
hazeta_univer@gmail.com

Засновник:
Тернопільський
національний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України

Видавець:
Тернопільський
національний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського
МОЗ України

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
один раз на місяць
українською мовою.
Обсяг - 3,33 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано в Терно-
пільському національному
медуніверситеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

ПОГІДНОГО НАСТРОЮ!

ОСІНЬ – НЕ ПРИВІД ДЛЯ НУДЬГИ ТА ХВОРОБ

Лариса ЛУКАШУК

ЗА ВІКНОМ МОРОСИТЬ ДОЩ, ТАК І ХОЧЕТЬСЯ ЗАКУТАТИСЯ В ТЕПЛЕЧКУ КОВДРУ Й ПРОВЕСТИ ЦЕЙ ДЕНЬ З КНИЖКОЮ ЗА ГОРНЯТКОМ ТЕПЛОГО ЧАЮ. ЧИМ ПОТІШИТИ СЕБЕ ДОЩОВОЇ, ПОХМУРОЇ ПОГОДИ ТА ДЕ ЗНАЙТИ ПРИВІД ДЛЯ УСМІШКИ Й ГАРНОГО НАСТРОЮ? ЯК ЗАБУТИ ПРО ВТОМУ, РОЗСЛАБИТИСЯ Й ПОВЕРНУТИ ЖИТТЄРАДІСНІСТЬ?

«В університетській лікарні працюю з кардіологічними хворими, часто стан їхньої нервової системи, як камертон, реагує на примхи погоди – людину переслідують невеселі думки, пригнічений настрій, смуток, – каже Оксана Сидоренко, доцентка кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського. – Такий настрій поглиблюється хворобами – недузі з інфарктом, важкими формами гіпертонічної хвороби часто страждають від депресії.

Це серйозна проблема, яка не терпить зволікання. Що довше людина перебуває в цьому стані, то важче їй буде вийти з нього. Легкі форми депресії можна перемогти силою самонавіювання – намагатися позбутися песимістичних думок, більше відпочивати, гуляти, релаксувати. Буває, що хворим призначаємо антидепресанти, аби людина могла швидше впоратися з цим.

Найбільше потерпають чоловіки, хвороба дезорієнтує їх у життєвому просторі, сильнішої половині людства важко уявити себе у статусі хворого. Тож намагаємось найперше переконати людину в тому, що все буде гаразд, уселити впевненість і налаштувати на боротьбу з недугою. Дуже важливе значення має позитивне мислення.

Якщо пацієнт вірить у себе та лікаря, хворобу здолати легше. Раджу змінити пріоритети – одягнути дощовик і вийти прогулятися осіннім дощовим парком. Ніколи цьо-

го не робили? Спробуйте! І не думайте про застуду. Краще намагайтеся почути звуки дощу, погляньте, якими красивими в багрянному вбранні стали дерева, прислухайтесь, як тріскотять сорки на дереві. А ще можна спостерігати за усім цим з



вікна вашого помешкання чи навіть лікарняної палати, з горнятком гарячого трав'яного чаю. І все, що потрібно для цього, – розбудити вашу уяву. Може, чули притчу, в якій чоловік описував своєму сусідові по палаті такі яскраві краєвиди, хоча за вікном була глуха стіна. Полюбіть будь-яку погоду та не нарікайте, що вам не комфортно, знайдіть власні плюси

навіть в осінній мряці. А ще – похрустіть чорним шоколадом, вчені довели, що флавоноїди, які він містить, запобігають ризику виникнення серцево-судинних недуг, а ще стимулюють продукування ендогенних ендорфінів, так званих гормонів щастя. Такі ж речовини є й у бананах, можна розім'яти їх у блендері та додати до приготовленого свіжовичавленого соку з гарбуза, моркви, яблука. Яскравий колір такого напою нагадуватиме вам про літо, а корисні речовини, які в ньому, зміцнять ваш імунітет.

Гадаю, в кожного є свій рецепт погідного настрою, такого заняття, яке налаштує на позитивну хвилю, додасть приємних емоцій, принесе душі задоволення. Для мене це поетичні рядки улюблених поетів. Ще зі шкільних років закохалася в поезію Ліни Костенко. Часу на читання не вистачає, тож тішуся, коли вилучу якусь хвилинку, аби вмотивуватись зручно в кріслі, насолоджуватись римованими рядками, часто купую нові поетичні збірки – роблю не-

величке свято лише для себе».

АРОМАОЛІЇ ПОКРАЩАТЬ НАСТРІЙ

Напевне, всі знають, що аромоолії сприяють релаксації та поліпшують самопочуття. Тож, коли на вулиці незатишна погода, дощить, холодно, можна вдома створити власний простір гарного настрою, для цього потрібно лише придбати аромолампку та пляшечки з улюбленими запахами. Годиться олія апельсина, базиліка, бергамоту, ялини, жасмину, кедр, коріандра, лаванди, лимона, мандарина, меліси, м'яти, троянди, розмарину, іланг-іланга та інші. Приміром олія іланг-іланга позитивно впливає на нервову систему, «знищуючи» занепокоєння, напругу, гнів і страх. Олія пахучі заспокоює, створює атмосферу любові, «прояснює» тим самим свідомість. Аромат пахучі відганяє негативні емоції та налаштовує на романтичний лад. Олія лаванди особливо корисна при емоційних розладах та депресії – в аптеці можна купити навіть композицію олій, призначених для таких потреб.

РАКУРС

СТРУНИ СЕРЦЯ



Мар'яна НАДРІЧНА, медсестра ревматологічного відділення (ліворуч);
Наталія МЕДИНСЬКА, молодша медсестра урологічного відділення (праворуч)
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ОСІНЬ

Ігор ГАВРИЩАК,
доцент Тернопільського
медуніверситету

Осінь. Сірі тумани, як вовна,
лежать.
Слів перестиглих гірка
сіножать
Впаде на лист чи листок.
Журавлі
Літо забрали на теплім крилі.
Кинуть не тут і не там
за горбокком.
Кава холодна. Недочитаний
том.
Марки й конверт.
І ремарки Ремарка.
Брів твоїх ніжно вигнута
арка:
Все буде добре, о'кей
і зер гут.
Образ з образ – як новий
атрибут.
Сині небес, що без меж
і без дна.
В арфі гілок – павутинок
струна.
Дзенькнула тихо, може,
не в тон.
Глипає вечір із темних вікон.
Осінь...

ВИДАЄТЕ?

ПРОДУКТИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ЗМІЦНИТИ ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ

Наша травна система починає працювати одразу ж після того, як робимо перший укус. Ті, хто знає, наскільки харчування важливе для збереження здоров'я, розуміють і те, наскільки важливими є для нас міцні зуби. Але без належного догляду на них з'являтиметься наліт, вони стають порожнистими та крихкими.

Головною умовою для збереження здоров'я зубів є гігієна порожнини рота. Але інші аспекти, зокрема харчування, також мають велике значення.

Фахівці ставлять наголос на важливості деяких поживних речовин, як-от вітаміни С та D, а також кальцій.

Кальцій та вітамін D можуть бути корисними для зубів і кісток лише в парі. Нестача будь-якої з цих речовин зробить зуби крихкими й може призвести до їх втрати. Вітамін С відомий тим, що допомагає підтримувати здоров'я ясен.

Ось п'ять продуктів, які забезпечать вас необхідними для зубів поживними речовинами та зміцнять їхнє здоров'я:

Фрукти, багаті на вітамін С. Апельсини, ківі, лимони тощо містять велику кількість вітаміну С. Також його багато в деяких овочах, зокрема в капустах, болгарському перці й броколі. Вони зміцнять ваші ясна та допоможуть зменшити набряки.

Молочні продукти. Молоко, йогурт, сир, сметана – всі ці продукти багаті на кальцій та вітамін D. Це одна з головних засад того, що його рекомендують до раціону дітей та людей, які відновлюються після переломів.

Яйця. Найбільш відомі яйця як джерело білка, але вони також містять кальцій та вітамін D. Тому вони можуть також зміцнити здоров'я ваших зубів.

Вода. Вода надзвичайно важлива для нашого тіла. Наприклад, вона допомагає очистити ротову порожнину та покращити виділення слини.

Зелений чай. Зелений чай – це джерело антиоксидантів. Вони сприяють схудненню, а також пригнічують ріст бактерій у роті, зменшуючи ризик захворювань зубів та ясен.

ЯК ВПОРАТИСЯ З ГЕМАНГІОМОЮ ХРЕБТА?

Лілія ЛУКАШ

СЕРЕД БАГАТЬОХ НЕДУГ ХРЕБТА ГЕМАНГІОМА Є НАЙБІЛЬШ «ПРИМХЛИВОЮ», БО ЖОДНИМИ СИМПТОМАМИ НЕ ВИДАЄ СВОЮ ПРИСУТНІСТЬ В ОРГАНІЗМІ, АЛЕ НАСЛІДКИ ДОВОЛІ НЕБЕЗПЕЧНІ. ЛІКАРІ ДІАГНОСТУЮТЬ ЇЇ НАЙЧАСТІШЕ ЯК ВИПАДКОВУ ЗНАХІДКУ У ВИГЛЯДІ ДРІБНИХ ПЕРЕЛОМІВ У ХРЕБЦЯХ. ВРАЖАЄ ГЕМАНГІОМА ОСІБ, ЯКИМ ПОНАД СОРОК РОКІВ. У ЧОМУ ПІДСТУПНІСТЬ ЦЬОЇ ХВОРОБИ ТА ЯК ВИЯВИТИ ЗАХВОРЮВАННЯ НА РАННІХ СТАДІЯХ, З'ЯСУВАЛИ В ЛІКАРЯ-НЕВРОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРА РІПАКА.

— Гемангіома хребта — це доброякісне судинне новоутворення, яке з'являється в хребці, — каже Олександр Ріпак. — Вона розвивається з кровоносних судин як доброякісна пухлина, тобто, людям не варто боятися, що згодом вона може перерости в рак. У більшості випадків гемангіома перебігає безсимптомно, тобто людина практично не відчуває болю. Хоча іноді з'являються певні ознаки хворо-

би: тупий біль, що підсилюється під час фізичних навантажень і під час сну, витоншення кісткової тканини, що призводить до її крихкості, хворий може втрачати чутливість у кінцівках, у давнених випадках спостерігається параліч чи порушення видільних функцій. У разі появи болю та гемангіоми треба шукати справжню причину болю в спині, а їх може бути безліч. Через те, що симптомів гемангіоми небагато й вони не специфічні, існує ризик патологічного перелому. А це означає, що навіть за невеликих навантажень — бігу, стрибків, падіння з невеликої висоти чи носіння важких речей, уражений хребець може зламатися. Навіть якщо тіло хребця вражене більш як на 50 відсотків, якихось неприємних відчуттів людина може й не відчувати. Але судинна пухлина поступово руйнує кісткову тканину й згодом навіть незначне навантаження здатне призвести до компресійного перелому хребта. Особливо ризик зростає за наявності остеопорозу (зменшення щільності кісток, підвищення їх ламкості). Коли та за яких обставин гемангіома «захопила» тіло хребця, не знає навіть сам його господар. Для нього раптовий параліч ніг чи порушення се-

човипускання або дефекації, які можливі за гемангіоми, — страшний стрес, що виник невідомо від чого, й вводить його в шоківий стан. Людина починає панікувати, не розуміючи, що ці неврологічні розлади сталися через стискання спинного мозку.

Доволі часто нам доводиться спостерігати випадки, коли людина, вже знаючи діагноз, розпочинає сама лікувати себе з допомогою різних народних засобів, іде на сеанси фізіотерапевтичних процедур. Популярними засобами є й прикладання тепла чи розтирання, але в цьому випадку вони не допоможуть. У жодному разі не варто використовувати мануальні прийоми, бо цим можна спричинити посилений ріст пухлини й ризик отримати перелом значно збільшиться. А от спостерігатися в лікаря потрібно. Скажімо, у відділенні ортопедії та травматології університетської лікарні проводять пункційну вертебропластику — в порожнину пухлини всередині хребця голкою вводять особливий кістковий цемент, який одночасно знищує гемангіому та зміцнює сам хребець, що знижує подальші ускладнення. Нині це — найефективніший та безпечніший з усіх способів.

Хоча якщо гемангіома не

турбує, біль відсутній, то й чіпати її не варто. Просто слід дотримуватися певних правил: уникати важких фізичних навантажень, стрибків з висоти, категорично протипоказані гімнастичні вправи. В разі важкої фізичної роботи потрібно одягати фіксувальний корсет на поперек. Щоденно робити спеціальні вправи для зміцнення м'язів спини. Про них можна дізнатися від фахівця з лікувальної фізкультури.

За словами лікаря, походження цього захворювання ще не до кінця вивчене. Вважають, що важливу роль відіграє генетичний чинник: якщо в родині були випадки гемангіом різної етіології, то ймовірність її розвитку різко підвищується. Запобігти цій хворобі та знизити ризик передбачуваних неприємних новоутворень можна завдяки здоровому способу життя, слід пити очищену воду, а їжа має бути без консервантів. Вилучити слід також алкоголь та інші токсичні продукти, обмежити вживання м'ясних продуктів, вудженої, смаженої, жирної та гострої їжі. Треба зменшити й споживання борошняних виробів, не переїдати, а краще їсти маленькими порціями, збільшивши кількість прийомів їжі. Всі народні рецепти мо-

жуть служити профілактичними заходами для запобігання виникненню та розростанню гемангіоми. Але за наявності гемангіоми їх варто застосовувати під контролем лікаря, щоб не зробити собі гірше.

Народні засоби від гемангіоми

Настоянка кореня женьшеню. Корінь подрібнити, насипати на одну третину в півлітровий слоїк і залити доверху горілкою. Настоявати в темному місці 20 днів. Використовувати двічі на день по 1 ч. л. Через сім днів знизити дозу до 0,5 ч. л. на день, і таку дозу пити протягом одного місяця. За потреби курс повторити після 20-денної перерви.

Настій ісландського моху та листя подорожника: взяти по 1 ст. л. сухого ісландського моху та сухого подорожника й залити в термосі 1 л окропу, настоювати дві години. Настій потрібно випити протягом дня дівільними порціями. Курс лікування гемангіоми триває 20 днів, після двотижневої перерви курс повторити.

Чорниця та морква: одну частину натертої на тертці свіжої моркви та дві частини свіжих (узимку сухих чи заморожених) ягід чорниць змішати й додати мед за смаком. Вживати по 200 г щодня протягом двох тижнів. Через 10 днів лікування повторити.

РАКУРС



(Зліва направо):
Андрій ЗЕЛІНСЬКИЙ
та
Віталій ФЕСИК,
лікарі стоматологічного відділення
(вгорі);
Галина САЛОВСЬКА,
молодша медсестра-буфетниця
торакального відділення (праворуч)
Світлина Миколи
ВАСИЛЕЧКА



ДОСЛІДЖЕННЯ

СКІЛЬКИ ЧАСУ КОРОНАВІРУС ЖИВЕ НА РУКАХ, ГРОШАХ І ТЕЛЕФОНАХ

Днями співробітники медичного університету префектури Кіото опублікували статтю, в якій пишуть, скільки часу SARS-CoV-2 залишається живим на людській шкірі. Для експерименту використовували не живих людей, а шкіру небіжчиків — автори роботи спеціально уточнюють, що шкіра зберігає основні властивості ще добу після смерті, і коронавірус на ній буде почуватися так само, як на шкірі живої людини.

SARS-CoV-2 виживав на шкірі небіжчиків трохи більше 9 годин — набагато довше, ніж вірус грипу, який втрачав життєздатність через 1,82 години. Але 9 годин — це коли вірус садили на шкіру, так би мовити, в голому вигляді. Якщо SARS-CoV-2 був усередині мікроскопічних капелек слизу (а саме в такому вигляді він вилітає з рота, коли ми кашляємо або чхаємо), то він залишався життєздатним вже 11 годин.

І коронавірус, і вірус грипу

втрачали життєздатність через 15 секунд після того, як шкіру обробляли дезінфікувальним засобом з 80-тивідсотковим етанолом.

Частинки вірусу COVID-19 протягом 28 днів можуть ви-



живати й «процвітати» в більш холодних температурах на банкнотах, а також скляних і сталевих поверхнях, як от на мобільних телефонах. Такого висновку дійшли фахівці австралійської Організації наукових і промислових досліджень Співдружності (CSIRO). Тож багато крамниць у великих містах країни перейшли на безготівкову оплату, щоб зупинити поширення вірусу.

«При 20° С, приблизно кімнатній температурі, ми виявили, що вірус був надзвичайно стійким, виживаючи протягом 28 днів на гладких поверхнях, таких, як скло на екранах мобільних телефонів і пластикові банкноти», — пояснює заступник директора Австралійського центру готовності до захворювань Деббі Іглз.

На паперових банкнотах COVID-19 зберігається довше, ніж на пластикових. Дослідники дійшли такого висновку, висушивши вірус у штучному слизі на різних тестових поверхнях у концентраціях, виявлених в інфікованих пацієнтів. Так, протягом місяця COVID-19 проаналізували та повторно ізолювали, щоб визначити ступінь його виживання. Тестування показало, що цей час значно скоротився, коли температура піднялася вище 30-40° С.

«Наші результати показують, що SARS-CoV-2 може залишатися заразним на поверхнях протягом тривалих періодів часу, а отже, треба регулярно мити руки та чистити поверхні», — підкреслила Деббі Іглз.

ЗОРЯНА ВІВЧАР: «ПОДИВИТИСЯ НА МЕДИЦИНУ ІНШИМИ ОЧИМА МЕНІ ШАНС ДАЛА НІМЕЧЧИНА»

Мар'яна СУСІДКО

«СПЕРШУ, ГАДАЛА, ЩО СТАНУ АНЕСТЕЗІОЛОГОМ, ЯК ТАТО. ПРОТЕ, КОЛИ ПОЗНАЙОМИЛАСЯ З ЦІЄЮ ПРОФЕСІЄЮ БЛИЖЧЕ, ЗРОЗУМІЛА, ЩО ЦЕ НЕ ДЛЯ МОГО ХАРАКТЕРУ, ЩО ХОЧУ БУТИ КАРДІОХІРУРГОМ», – КАЖЕ ЗОРЯНА ВІВЧАР, ЛІКАР-ІНТЕРН УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.

Зоряну зустрічаю у відділенні судинної хірургії, саме там вона зараз проходить інтернатуру. Дівчина якраз вела щоденник хворих. Сідаємо в кутку, щоб не відволікати колег. Коли я запитала, чому тендітна дівчина обрала саме такий фах, вона посміхнулася й почала розповідати, що сама – з династії лікарів, а медицина – її покликання.

– У мене всі лікарі: тато – анестезіолог, а мати – неонатолог. Мамині батьки теж медики. Дідусь працював інфекціоністом, бабуся – стоматологом. Татові батьки, звісно ж, медики! Дідусь – отоларинголог, а бабуся – медсестра. Тому й не дивно, що, зростаючи в такій атмосфері, я обрала лікарський фах. Найцікавіше те, що до цього мене ніхто не схилив. Батьки казали, що моя професія – лише мій вибір, головне, аби мені подобалася. От і вибрала медицину. Насправді, навчаючись в університеті, мріяла, що стану анестезіологом. На п'ятому курсі тато покликав до себе, так би мовити, познайомити з анестезіологією на практиці. Мені спочатку сподобалося, потім, коли побувала на кількох операціях, зрозуміла, що хочу бути на місці хірурга, аж ніяк не анестезіолога.

на Майдані, тому обрала саме цю тему для власного твору. Завдяки йому отримала квиток на всеукраїнський конкурс. Там я написала наукову статтю про



Зоряна ВІВЧАР

синтез мистецтва в творчості Тараса Шевченка. Творами й життєвим шляхом Кобзаря захоплювалася ще в шкільні роки. Ймовірно, це й допомогло перемогти.

– Як вам вдалося потрапити на стажування до Німеччини?

– О, це дуже цікава історія. Це все завдяки літнім школам, які проводять у Тернопільському національному медуніверситеті імені Івана Горбачевського, її керівниці Наталії Євгенівні Лісничук. До нас вона запросила професорку з університету Акон у Берліні, щоб провела тренінг. У мене була можливість репрезентувати проєкт від нашої команди. Я дуже їй сподобалася й пані

кому центрі серця (Deutsches Herzzentrum Berlin), що територіально об'єднаний з клінікою Шаріте. До речі, Шаріте – найбільша лікарня в Європі. Вона співпрацює з Берлінським університетом імені Гумбольдта і Вільним університетом Берліна. Клініка Шаріте відома далеко за межами Німеччини. Тут працювали та працюють найвідоміші медики світу, серед яких 11 нобелівських лауреатів, а це більше половини всіх лауреатів німецької Нобелівської премії з фізіології та медицини.

Робота у відділенні побудована так згадано, як швейцарський годинник. Клініка оснащена найсучаснішим обладнанням. Є все матеріальне забезпечення. Лікаря та хворому не потрібно нічим перейматися. Все доступно.

Скажу відверто, це був неоціненний досвід. Певна річ, прибувши сюди відразу зі студентської лави, виникає одне сприйняття, а коли ж безпосередньо попрацювала у лікарні – цілком інше. Для мене тоді все більше виглядало, як оглядова екскурсія. Звичайно, як би я потрапила туди чи в будь-яку іншу клініку такого рівня тепер, то зовсім інакше сприймала. Власне, там відбувалося багато цікавих і нестандартних операцій, у тому числі й у дитячій кардіохірургії. Єдине, про що дуже сильно шкодую, – не вдалося потрапити на одномоментну пересадку серця й легень.

– Як оцінили фаховість німецьких лікарів?

– Стати практикуючим кардіохірургом німецькому лікарю не просто. Спершу лікар повинен

сервативного лікування. Хірург під час операції бачить, що потрібно зробити, щоб уникнути наслідків, з якими зіштовхуються лікарі в післяопераційному періоді. Тому хірургу вже не потрібна консультація старшого колеги, він чітко знає, що робить. З точки логіки, це правильно зорганізована кар'єра лікаря, який пройшов усі етапи й здобув величезний досвід. У нас такого немає. Ти вже, будучи в інтернатурі, асистуєш. Мені, як інтерну, звичайно ж, хочеться одразу долучитися до операцій, тому такий підхід мені імponує. Хоча, як-то кажуть, палиця має два кінці. Знаю точно, що українські хірурги нічим не поступаються

ронному вигляді. В нас таку систему лише впроваджують, а в Німеччині це давно працює. Коли лікар, натиснувши комбінацію з цифр, відкриває історію, то може проаналізувати статистику лікування хворого, показники та що саме призначали лікарі до нього. Це надзвичайно зручно й економить час. Не потрібно вести щоденники хворих, де переписуєш те, що було раніше та яке лікування призначаєш тепер. Часто на паперову роботу йде дуже багато часу, а тим часом лікар міг більше приділити уваги хворим.

– Попри те, що праця в лікарні забирає багато часу, встигаєте на заняття для душі?



Студентський «халатний» розпис

німецьким. Зокрема, попрацювавши з кардіохірургічною командою Тернопільської університетської лікарні, переконалася, що навіть за наявності неналежного технічного та фінансового забезпечення, вони значно перевершують іноземних колег. Адже навчені працювати навіть в екстремальних умовах і вдало знаходять вихід з найнепередбачуваних ситуацій. Не відаю, чи в іноземних колег би так вийшло.

– Дуже люблю малювати. Якщо трапляється вільна хвилинка, проводжу її за мольбертом. Коли з-під пензля на полотні починають «розквітати» квіти, для мене це особливе таїнство. Чомусь малювати квіти та пейзажі люблю найбільше, бо це своєрідна медитація, спосіб упорядкувати думки й налаштуватися на спокійну хвилю. Одну картину малюю або тиждень, або пів року. Коли приходить натхнення, малюю одразу багато, інколи навіть можу майже цілковито завершити малюнок. А от доробити потім важко, бо постійно не вистачає часу.

– Якою роботою найбільше пишаєтесь?

– Не так, щоб аж пишаюся цим малюнком, радше це з розряду того, що найцікавіше та найкумедніше робила. Напевне, всі випускники ТНМУ знають про традицію розмальовувати халати на останнє заняття на 6 курсі й залишати малюнки та побажання своїм одногрупникам і друзям. Тож ближче до завершення навчання всі розмови точилися саме навколо цього. Кожен намагався намалювати щось оригінальне й цікаве, особливо – для найближчих. Ось тоді я «відірвалася» (сміється – авт.). Наразі завершую пейзаж, захід сонця у Венеції. Дуже хочу нарешті до малювати. Планів, що ще створити немає, для мене це завжди спонтанне рішення.



Творчі роботи Зор'яни ВІВЧАР

– Знаю, що в медуніверситеті ви навіть отримували Президентську стипендію.

– Це було 2014 року. Від імені нашого університету я брала участь у IV мовно-літературному конкурсі учнівської та студентської молоді імені Т. Шевченка й перемогла. Спочатку пройшла обласний конкурсний добір. Оскільки цей рік був знаковим для України, розпал подій

професорка запросила мене на стажування до Берліна. Я розуміла, що це – шанс і не могла не погодитися. Наталія Євгенівна мене підтримала, бо насправді не так легко відпроситися на місяць до Німеччини, коли ти студентка 6-го курсу.

– Чи добре прийняла вас німецька столиця? В якій лікарні мали нагоду проходити практику?

– Я стажувалася в Берлінсь-

пропрацювати у відділенні післяопераційного нагляду, а тоді – інтенсивної терапії, аж потім – в операційній. Самостійно лікар зможе оперувати лише тоді, коли зробить 300 оперативних втручань різних напрямків. Відтак середній вік практикуючого хірурга – 45-50 років.

Це добре, коли хірург пройшов усі етапи лікування хворого. В нього краще розвинене клінічне мислення у сенсі кон-



ШОКОЛАДНІ ЦУКЕРКИ З АВТОРСЬКИМ МАЛЮНКОМ МЕДСЕСТРИ

Мар'яна СУСІДКО

«ВІН МАЄ БЛИСТИТИ Й ЛЕГКО ЛАМАТИСЯ. В ЖОДНОМУ РАЗІ НЕ ГНУТИСЯ, ІНАКШЕ – ЦЕ НЕПРАВИЛЬНО ЗВАРЕНИЙ ШОКОЛАД», – КАЖЕ МЕДСЕСТРА-АНЕСТЕЗИСТКА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ СВІТЛАНА ГРЕКУЛ.

Понад пів року Світлана вдома виготовляє шоколадні цукерки.

«Цією справою хотіла зайнятися давно, але ніяк не наважувалася. Крім медичної освіти, маю ще диплом кухаря, тож знаюся на цій справі. Навіть рецепт цукерок розробила, але все було ніколи. Аж раптом побачила у соцмережі авторський шоколад своєї підписниці. Її роботи мене вразили – не просто плитки шоколаду, а справжні шедеври. Кожна виглядала, мов смачна листівка. Крім цікавого дизайну в різній кольоровій гамі, майстриня оздоблювала шоколад суцвіттями. Уявляєте? Після такого я вирішила спробувати й собі», – розповідає Світлана.

Медсестра запевняє, що



Світлана ГРЕКУЛ

зробити шоколадні цукерки непросто, і не в усіх з першого разу виходить. Необхідно суворо дотримуватися рецепту та особливо – правильної температури. Коли на вулиці – спека, їй доводилося чекати ночі, аби взятися до роботи.

«Якщо висока температура, то шоколадна маса швидко кристалізується й нічого не вийде», – пояснює.

Світлана купує бельгійську шоколадну сировину у спеціальних капсулах. Їх розтоплює

та темперує (це спеціальна температурна обробка шоколаду, аби він був звичної для нас структури та вигляду – авт.). Потім виливає в розмаїті форми та додає різні смаки.

«Купую лише якісну сировину, без хімічних домішок, тому мій шоколад дещо відрізняється від магазинного. Його називають елітним. Але щоб у цьому переконаватися, треба скуштувати», – мовить.

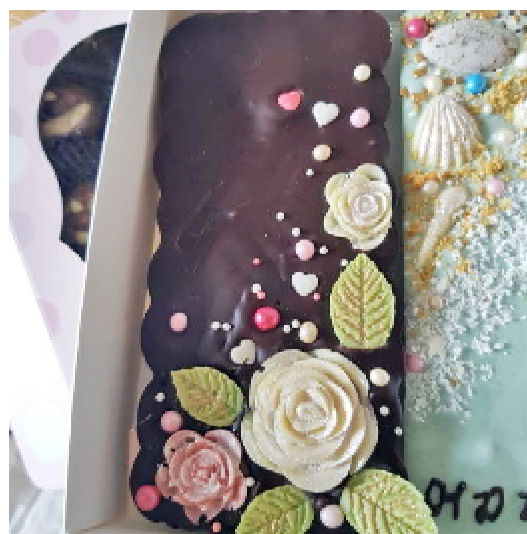
Цукерки Світлана виготовляє з білого, молочного та чорного шоколаду.

Аби вони виходили незвичними й цікавими кольорів, до білого шоколаду додає сублімовану пудру. Тоді вони можуть бути трішки зеленими й навіть блакитними.

– Це сублімована пудра, висушена молекулярним способом. Вона натуральна, не містить хімічних барвників і не викликає алергії. Наприклад, пудра зі шпинату, якщо її додати в цукерки, то вони будуть зеленкуватого кольору, – зазначає Світлана Грекул.

Аби шоколад мав цікавий присмак, Світлана додає кеш'ю,

мигдаль, фундук. Також робить начинки з апельсиновим і м'ятним конфітюром. Хоче спробувати ще з червоним перцем, кавою та базиліком.



«У мене медичний почерк, мені найважче каліграфічно писати шоколадом по шоколаді. Але дуже стараюся, замовники кажуть, що непогано виходить. Утім, важливий сам напис-побажання, який адресований людині», – каже майстриня.

Шоколад Світлана Грекул пакує у спеціальні пачки. Зазвичай міксує кілька різновидів цукерок, мовить, що людям так більше подобається.

«Найкращий комплімент для мене, коли людина, яка відкриває пачку й куштує перший цукерок, у захопленні. Буває телефонують і просять зробити ще кілька пачок. Про запас шоколаду ніколи не варю, вважаю, що цукерки мають бути лише свіжі, тоді вони смачніші», – підсумовує Світлана Грекул.

СМАЧНОГО!

МЕД, ВАРЕННЯ І НАЛИВКА, АБО ЩО МОЖНА ПРИГОТУВАТИ З ОБЛІПИХИ

ВІТАМІНУ С В ОБЛІПИСІ НАБАГАТО БІЛЬШЕ, НІЖ У ЦИТРУСОВИХ, ТОМУ ЇЇ ЧАСТО ЗАСТОСОВУЮТЬ У МЕНЮ. З ОБЛІПИХИ МОЖНА ПРИГОТУВАТИ БЕЗЛІЧ СМАЧНИХ СТРАВ. МОЖЕТЕ БУТИ ПЕВНІ, ЩО ВОНИ НЕ ЛИШЕ ПРИНЕСУТЬ НАСОЛОДУ, А Й КОРИСТЬ, ОТОЖ ПРОПОНУЄМО ДОБІРКУ НАЙЦІКАВІШИХ І ЛЕГКИХ У ПРИГОТУВАННІ.

Обліпіха, перетерта з цукром

Змолоти обліпіху. Щоб позбутися кісточок, можна перетерти через сито. Пюре перемішати з цукром 1:1. Залишити на столі до повного розчинення цукру, час від часу помішувати. Покласти у стерильні слоїки, зберігати в холодильнику. Або заморозити у формочках (а ще краще – в пакетах) для льоду – так дуже зручно використовувати

ти для приготування чаю. Варення з часом розшарується – це нормально: просто помішайте його сухою ложкою.



Жмих не викидайте! Його можна перемішати з цукром і зберігати в холодильнику або без цукру в морозилці,

потім додавати в компоти або чай.

Обліпіховий мед

1 кг перемелених ягід обліпіхи (можна разом з кісточка-

температурі можна 1-2 роки, не кисне. Але температура має бути не вище 22 градусів.

Обліпіхова наливка

250 г обліпіхи, 600 мл води, 85 г меду, 800 мл горілки. Обліпіти засипати у пластикову пляшку (об'ємом 1,5 л), залити горілкою (0,6 л) і доверху долити води. Поставити до шафи на 20 днів. Потім процідити через марлю, відтиснувши ягоди. В невеликій кількості наливки розчинити мед, перемішати з наливкою. Ще раз процідити через удвоє складену марлю. При подачі можна додати в келихи лід.

Обліпіхове варення

2 кг обліпіхи, 2 кг цукру, 1 склянка води. Плоди обліпіхи добре помити та скласти в каструлю. Влити воду й по-

ставити на плиту. Довести до кипіння і варити протягом 10-12 хвилин. Готові ягоди остудити й протерти через сито. Перелити отриману масу в каструлю та додати цукор. Перемішати й уварити до густої консистенції, 20-25 хвилин. Готове обліпіхове варення розлити в чисті слоїки. Закатати та дати цілковито охолонути в теплі.

Заготовка для обліпіхово-імбирного чаю

1 кг обліпіхи, 2 невеликих лимони, корінь імбиру, 1 кг цукру. Все перемолоти блендером, розлити у формочки та заморозити. Взимку чай просто неймовірний!

Желе з обліпіхи

Обліпіху (1 кг) скласти в каструлю та довести до кипіння, воду не доливати. Ягоди помішувати, вони пустять сік. Щойно закипить, переключити все у сито й перетерти товкачем. Це робити легко, ягоди стають м'якими. До соку додати цукор (1 кг), перемішати, залишити на ніч, щоб розчинився цукор. Розлити у стерильні слоїки, закрити капроновими кришками. Можна зберігати в кімнаті, без холодильника.

«КАРДІОЛОГКА» ВІД ОЛЕНИ ПРОКОПОВИЧ

**Лариса ЛУКАЩУК,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ ВЖЕ НАСТІЛКИ ВВІЙШЛИ В НАШЕ ЖИТТЯ, ЩО МИ НЕ УЯВЛЯМО ЙОГО БЕЗ СУЧАСНИХ ҐАДЖЕТІВ. РОБОТУ ШУКАЄМО В ІНТЕРНЕТІ, РЕЦЕПТИ СМАЧНЕНЬКИХ СТРАВ ГУГЛИМО, ДРУЗЬЯМ ВІТАННЯ ШЛЕМО ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ, А НЕ «УКРПОШТОЮ», ЯК КОЛИСЬ. І НІКУДИ ВІД ЦЬОГО НЕ ДІНЕШСЯ!

Багато чудових порад на всі випадки життя також можна знайти в інтернеті. Найголовніше, щоб вони були від кваліфікованого спеціаліста, а не самоучки чи невігласа. Особливо це стосується інформації на медичну тематику — як і чим лікувати хвороби, що краще обрати для профілактики недуг, до якого фахівця звернутися за потреби. Всі ці поради ліпше отримати від професійного медика, з великим досвідом роботи в доказовій медицині. Тож, якщо вас цікавлять питання кардіологічного спрямування, можете сміливо «заходити» на сторінку «Кардіологіка» від Олени Прокопович у мережі Фейсбук, яку створила доцентка Тернопільського медуніверситету. В пані Олені великий досвід роботи з кардіологічними хворими та ще науковий ступінь кандидатки медичних наук. Усі деталі такої інтернет-діяльності — з перших уст.

— Олено Анатоліївно, як з'явився задум створити власну професійну сторінку в інтернет-мережі?

— 1 квітня цього року, коли стартував другий етап медичної реформи, кафедри медичних освітніх закладів опинилися під загрозою виселення з клінічних баз, а їх професори й доценти — «за бортом» лікувального процесу, тобто без права ведення хворих. Серед них — багато висококваліфікованих спеціалістів, хірургів, терапевтів, педіатрів, які раніше охоплювали ліву частку консультацій у медичних закладах, проводили філігранні операції. Пацієнти вважали великим щастям, коли їх лікував висококваліфікований кафедральний працівник. Медична громадськість вдарила на сполох і її начебто й почули, бо у липні Верховна Рада України ухвалила закон, який дозволив науково-педагогічним працівникам медичних вишів надавати медичну допомогу в закладах охорони здоров'я. Але механізм реалізації такого права досі не розроблений. Ситуація, що ускладнилася ще

й карантинними заходами, не на користь роботи зі студентами, які наразі втратили можливість вчитися біля ліжка хворого. В мене великий досвід практики, бо я мала можливість працювати і у ПІТІ, і в кардіологічному відділенні, тож постійно ділюся зі студентами власними клінічними випадками. Але наразі вони перейшли на дистанційне навчання й ми вже спостерігаємо його не цілком позитивний ефект, бо без практики підготувати кваліфікованого фахівця неможливо.

Позначилася пандемія та карантин й на кардіологічних пацієнтах, які опинилися в умовах інформаційної канонади. З одного боку, їх налякали вірусом так, що вони бояться зайвий раз поткнутися до лікарні. Через те зараз маємо запуснені форми аритмій, інфаркти, перенесені на ногах, декомпенсовану серцеву недостатність. Для хронічних хворих кілька місяців без медогляду кардіолога можуть бути смертельними, а тут вже пів року минуло. Сімейні лікарі, завантажені проблемами нового коронавірусу, теж не дають ради, а серцеві хвороби нікуди не ділися.

З іншого боку, постійний стрес, в якому нині перебувають люди, призводить до розвитку серцевих недуг. Більшість з них не знають, куди йти, до кого звернутися, як самому собі можна допомогти. Під час карантину я постійно була на «зв'язку» зі своїми пацієнтами, але приходив час для профілактичного огляду, загострюється хвороба й люди не можуть потрапити в поліклініку до кардіолога або ж бояться туди йти зайвий раз і насправді інколи доведені до відчаю. Перебуваючи в домашніх умовах, люди багато часу проводять у соцмережах. Я почала це досліджувати — чим саме відвідувачі інтернет-ресурсів цікавляться, що викликає найбільший інтерес? І зрозуміла, що багато псевдофахівців доволі часто пишуть нісенітницю, вважаючи себе чи не гуру в медичних питаннях. Так прийшла ідея створити інформаційну сторінку, яка була б корисною та цікавою звичайним людям, де б у доступній формі вони могли почерпнути знання щодо профілактики хвороб, зміцнення здоров'я. Найголовніше — щоб ця інформація була достовірною, виходила з уст фахівця та ґрунтувалася на доказах. У сучасних умовах потрібно говорити з людьми їхньою мовою — і якщо вони у соцмережах, то я вирішила, що теж повинна

там бути. Потрібно йти в ногу з часом й освоювати сучасні методи навчання та самостійно просувати себе, доводити інформацію до людей.

— З чого розпочався ваш старт?

— Розпочала зі створення власної інформаційної сторінки у Фейсбук, назвала її «Кардіологіка», це було аж ніяк не складно, тим більше, під час карантину мала багато часу. Розмістила там багато цікавинок, інновацій медичного спрямування, зокрема щодо серцево-судинних недуг. І це викликало неабиякий резонанс. Дехто з моїх прихильників-пацієнтів долучився й потоваришував на цій платформі. Люди хочуть читати



Олена ПРОКОПОВИЧ

вже підготовлений, структурований текст і знаходити там те, що їх найбільше турбує наразі. Часто шукають відповіді на нагальні питання, зараз не так просто потрапити до спеціаліста, а до інтернету завжди шлях відкритий. Я вирішила, що буду надавати послуги в онлайн-режимі, бо це відкрита та доступна ніша контакту з пацієнтами. Тим більше, що я не першопрорідець у цьому вимірі. Мене надихнули тернопільські лікарі-блогери, блогери з України, Англії, зокрема моя однокурсниця Ліля Левенець. Вона вже давно займається цією справою й має багато прихильників і пацієнтів саме завдячуючи блогіві в інтернеті. Не потрібно соромитися себе позиціонувати, але найголовніше — бути професіоналом, добре володіти темою, мати гарну доказову базу, аби виходити на таку велику аудиторію, бо інакше все трісне, як мильна бульбашка на воді. Насправді, я довго вагалася, а чи зможу осилити такий всеохоплювальний інформаційний простір, бо конкуренція у світі медиків — річ не проста. Хвилювалася, як мене сприймуть пацієнти, читачі. Адже інформація повинна бути представлена доступно для звичайних

людей та коректно для медичних працівників. Відлунували інколи й скептичні відгуки на моє починання, але я не звертала на це уваги, бо поставила перед собою мету, до якої впевнено рухалася. Певна річ, я мала видати якісний продукт, бо коли щось недописано, чи недопрацьовано, то це одразу ж відчувається, потрапляє у вчі, люди вловлюють кожну фальшивотку, якої не повинно бути. Взагалі ж фішка полягала ще й в тому, що соціальні мережі стирають кордони та спілкуватися можна з людьми з різних країн, вчитися в них, запозичувати досвід. Лише треба розуміти цю мову. Ми, лікарі, — перфекціоністи, але щоб продукувати якісну річ і не виглядати в очах колег і пацієнтів аутсайдером, я вирішила піти на курси менеджменту. Відвідую їх ще й зараз — це надзвичайно цікаво, цілком нова наука, переконана, що нині вона просто необхідна у медицині. Менеджмент медичних закладів чи якогось напрямку медицини — це доволі реальна справа, якій потрібно вчитися у фахівців. А позаяк лікарі-викладачі нині опинилися в такій ситуації, що нічого, крім медицини, й робити не вміємо, то таку дисципліну треба вивчати ще зі студентської лави, щоб лікар розумів, яку ціну він має скласти на свою послугу та як правильно її пропонувати. Тож майбутніх студентів треба навчати менеджменту. Це вимога часу й суспільства. Доволі непоганий варіант, коли майбутні пацієнти знайомляться зі своїм лікарем на інтернет-ресурсах, так легше обрати й визначитися, чи твоя це людина, зрозуміти, чи цікавий для пацієнта цей фахівець. Тому інформація про лікаря має бути у відкритих джерелах, доступною, наповненою, аби зручно було пацієнтові обрати спеціаліста. Вважаю, що моє починання має ще й просвітницьку місію — формувати в людей культуру здорового способу життя, аби вони самі дбали про власне здоров'я. Часто трапляється так, що людина очікує від тебе рятівної пігулки, а сама не хоче докласти жодних зусиль, кожен повинен бути сам відповідальним за власне здоров'я. Тому на першому місці — профілактика недуг, це доступний кожному інструмент, але завдання лікаря, в який спосіб він покладе його до рук свого пацієнта. Лише за цих умов виходить поліфонія або ж приємна мелодія.

Запрошую на свою сторінку інших спеціалістів ділитися власними знаннями, в кого

є таке бажання чи поклик серця.

ПОРАДИ ВІД КАРДІОЛОГА, ДОЦЕНТКИ ОЛЕНИ ПРОКОПОВИЧ

Як COVID-19 впливає на функціонування серця?

Доведено, що коронавірус викликає пошкодження внутрішньої стінки судин і розвиток мікротромбозів у всіх органах. В результаті — погіршується функція легень (виникає задишка), серця (напади стенокардії та аритмій, прогресує серцева недостатність), мозку (розвиваються транзиторні ішемічні атаки, менінгіти) тощо.

У пацієнта з хронічною формою ішемічної хвороби серця приєднання інфекції та розвиток запалення може викликати розрив атеросклеротичних бляшок, що може привести до інфаркту, розвитку аневризми.

У деяких випадках при інфікуванні коронавірусом спостерігається розвиток міокардиту (запалення серцевого м'яза) та порушення ритму серця.

Що ви можете зробити, щоб вберегти серце від атаки вірусу COVID-19?

Насамперед — продовжувати призначену кардіологом терапію.

Хворим на COVID-19 слід обов'язково приймати Аспірин, щоб запобігти тромбозам!

Регулярно контролювати артеріальний тиск та цукор у крові.

Більше перебувати на свіжому повітрі та рухатися не менше 1 години на день.

Не піддаватися паніці, зберігати спокій.

Домовитися про консультацію з кардіологом, якщо є така потреба.

Кому потрібно пройти обстеження в кардіолога:

— передусім людям із хронічними захворюваннями серця (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, аритмії, клапанні та вроджені вади серця, перенесений інфаркт міокарда, — кардіопатії);

— тим, хто переніс COVID-19 та відчуває будь-які симптоми в ділянці серця (біль, задишка, серцебиття);

— тим, хто ніколи не хворів на серце, але переніс COVID-19.

Потрібно зрозуміти, що COVID-19 з нами надовго, поборомо його лише тоді, коли перехворіє понад 70 % людства та сформується колективний імунітет. Тому треба «виходити з кокона» та адаптуватися й жити в нових умовах, за новими правилами...

РАКУРС



✱
Володимир СЕРГЄЄВ,
завідувач відділення
судинної хірургії

Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ПОЕЗІЯ

ПРИВІТАННЯ

Многая літа батькові,
Многая літа.
Хай вишиванка,
Серцем зігріта,
Вас оберегом хранить
На многая літа.

Многая літа батькові,
Многая літа.
Хай рідна земля,
Діда руками сповита,
Вас вбереже від біди
На многая літа.

Многая літа батькові,
Многая літа.
Хай наша любов,
Ніжністю внуків зігріта,
Вас захистить від печалі
На многая літа.

ОСІННІЙ
МАРАФОН

Я біжу до тебе
З весняними квітами,
Я біжу до тебе
З добрими словами.
Розбиваюсь до холоду
І падаю мовчки,
Прикриваючи серце
руками,

Я іду до тебе –
З несміливим усміхом.
Я іду до тебе,
Як до долі.

Розбиваюсь до холоду
І встаю швидко,
Щоб ніхто не бачив болю.

Я стою й чекаю –

Може, сонце вигляне.
Я стою й чекаю
Свого щастя знов.
Може, зникне холод
У очах жаданих
І повернеться любов.

Одвернуся й піду,
Світ такий великий.
Одвернуся й піду,
Не буду гаяти час.
Та приходять друзі,
Проганяють смуток
І навіки з'єднують нас.

Анатолій ВИХРУЩ,
професор
Тернопільського
національного
медичного університету
імені Івана Горбачевського

СМІШНОГО!

Пацієнт на прийомі:
Пацієнт: Лікарю, у мене провали в пам'яті.

Лікар: Давно?
Пацієнт: Що давно?
Лікар: Провали!
Пацієнт: Які провали?

– Якщо кинете палити та пити, доживете до вісімдесяти років.

– Е, лікарю, вже пізно! Мені ж вісімдесят три!

– Мені дуже не подобається ваш кашель.
– Не можу нічого вдіяти, лікарю, іншого не маю.

– А тепер, хворий, зігніть коліно.

– В який бік, лікарю?

Лікар після операції запитує хворого про його самопочуття. Хворий:
– Наразі все ніби гаразд, а ось до операції було таке відчуття, мов би хтось сокирою по голові вдарив.
– Прошу вибачити – у нас хлороформ закінчився.

І НАСАМКІНЕЦЬ...

ШКІДЛИВІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ЕМОЦІЇ

Заздрість

Було з'ясовано, що в заздрісників вище ризик виникнення інфаркту в 2,5 рази, ніж у людей, які раді чужим успіхам. Вчений назвав заздрість отрутою для людського серця.

Ревність

Дослідження показало, що ревності призводять до порушення гормонального статусу організму й насамперед зменшується вироблення статевих гормонів, зокрема тестостерону, що є причиною

розвитку чоловічої імпотенції. Почуття ревності притаманне дріб'язковим людям.

Жадібність

У жадібних людей часто виникають проблеми з травленням, може виникнути булімія або анорексія. Почуття жадібності часто межує з недоречним марнотратством.

Самокатування

Як було показано, почуття провини до себе підвищує ймовірність розвитку онкологічних процесів. Люди, які займаються самокатуванням, са-

моїдством частіше хворіють на застудні захворювання, більше схильні до інфекцій та сприймають це як належне. Вчені ж стверджують, що здоров'я на 80 відсотків залежить від психологічного стану людини.

Жалість до себе

Жалість до себе призводить до виникнення проблем з печінкою, збільшується вироблення ацетилхоліну – гормону слабкості, знижується вміст цукру в крові, виникають проблеми з прийомом їжі.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 6 (194), 2020 р.

1. Гортензія. 2. Серет. 3. Берет. 4. Замір. 5. Робота. 6. Тарту. 7. Му. 8. Бот. 9. Ре. 10. Етан. 11. Афеландра. 12. Тур. 13. Талант. 14. «Ту». 15. Як. 16. Талан. 17. Липа. 18. Робот. 19. Колеус. 20. Ле. 21. Ял. 22. Пил. 23. Нуклеус. 24. Бегонія. 25. Лан. 26. Па. 27. Борт. 28. Замітка. 29. Лавра. 30. Орел. 31. Рана. 32. Амур. 33. Уролог. 34. «Ера». 35. НОК. 36. Волан. 37. Ра. 38. Вік. 39. Ген. 40. Акорд. 41. Тюльпан. 42. Гін. 43. Іво. 44. Кіоск. 45. Су. 46. Пульсар. 47. Ластівка. 48. Юга. 49. Ва. 50. «Крок». 51. Іго. 52. Сенполія. 53. Анод. 54. «Ан». 55. Горло. 56. Го. 57. Айстра. 58. Піон. 59. Носоглотка. 60. Ге. 61. Поні. 62. Око. 63. Рота. 64. Пірей. 65. Оз. 66. Ар. 67. Ледар. 68. Ара. 69. Аз. 70. Его. 71. Горє. 72. Дог. 73. Огайо. 74. За. 75. Зебрина.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

2. Релігійне свято	1.	3. Пухлина шкіри	4. Шерстяний покриття тварин	5. Нота
6. Скупчення транспорту	7. Доглядає дитину	8. Не проти	9. Місто у Франції	10. Пристрій для ловлі риби
11. Природна фарба	12. Болшинний цар	13. Кре-сало	14. Запас на чорний день	15. Поїдає вовну, хутро
16. Батіг, прут	17. Порода службових собак	18. Видозміна, різновид	19. Канал	20. Дуст
21. Фус	22.	23. 4047 м²	24.	25. Кухар на кораблі
26. Проблема, турбота	27. Тарілка, що лігає	28. Бог мудрості в Ст. Єгипті	29. Частина крила літака	30. Кільце для веретена
31. Знак віднімання	32. Річка в Італії	33. Навчальне заняття	34. Набір товарів	35. Водовідвідний жолоб
36. Народна казка	37.	38. Протинього нема прийому	39. Коштовний камінь	40. Технічна рослина
41. Нім. фзвик	42. Вир	43.	44. Риба	45. Герой Шіллера
46. Виступ в стилі	47. Спадкові одиниці	48. Монтана	49. Кормова частина палуби	50. Старослов. літера
51. Початок літочислення	52. Літак	53. Лп. циганка	54. Жіноче ім'я	55.
56. Брус (морс.)	57. Казкова країна	58. Український письменник		