

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 4 (597)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

23 лютого 2024 року



СПІВРОБІТНИЦТВО

СТУДЕНТ РОКУ

ТНМУ ПІДПИСАВ УГОДУ ПРО СПІВПРАЦЮ З ТЕРНОПІЛЬСЬКИМ АКАДЕМІЧНИМ ЛІЦЕЄМ «УКРАЇНСЬКА ГІМНАЗІЯ» ІМЕНІ І.ФРАНКА

Ректор Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського, професор Михайло Корда та директор Тернопільського академічного ліцею «Українська гімназія» імені І.Франка Микола Федоруц уклали угоду про співпрацю з профорієнтаційної діяльності серед школярів, поєднання освітнього процесу з науково-дослідницькою діяльністю, підготовки учнів до участі у всеукраїнських і міжнародних заходах, підвищення якості надання освітніх послуг тощо.

Під час зустрічі очільники навчальних закладів домовилися про участь представників професорсько-викладацького складу університету в освітньому процесі ліцею, супровід і керів-

ліцею до науково-дослідної діяльності, молодіжних проєктів університету та ін. Михайло Корда та Микола Федоруц засвідчили взаємну повагу, сподіваються на успішне втілення запланованих



Наталія ГНАТЬО, студентка шостого курсу медичного факультету.

Стор. 4



(Зліва направо) директор Тернопільського академічного ліцею «Українська гімназія» імені І.Франка Микола ФЕДУРУЦ і ректор Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського, професор Михайло КОРДА

ництво учнівськими науковими роботами у МАН України, організацію інформаційно-просвітницьких заходів для школярів студентами ТНМУ, консультування та профорієнтаційну роботу, екскурсії й ознайомлення з освітньо-виховною, науковою діяльністю ТНМУ, залучення учнів

проєктів і цікаві ініціативи заради покращення якості надання освітніх послуг та активізацію профорієнтаційної роботи серед учнівської молоді.

Інформацію надав відділ комунікації та маркетингу ТНМУ Світлина Миколи ВАСИЛЕЧКА

У НОМЕРІ

Стор. 3

НАВІТЬ ВІЙНА НЕ МОЖЕ СТАТИ НА ЗАВАДІ НОВОГО ЖИТТЯ

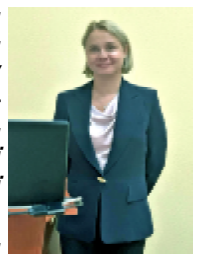
Доки народні обранці вирішували долю законопроєкту про біологічне батьківство в разі загибелі військовослужбовця, більшість приватних медичних закладів продовжували зберігати криоконсервовані репродуктивні клітини наших захисників, до того ж – безкоштовно. Як зауважує власник мережі медичних центрів, професор ТНМУ Стефан Хміль, жодний законопроєкт не може зупинити бажання лікарів-репродуктологів зберегти репродуктивний потенціал і допомогти тим, хто захищає нашу Батьківщину та хоче батьківства.



Стор. 6-7

ДОЦЕНТКА ІРИНА КАМИШНА: «УСЕ ТРЕБА РОБИТИ З ЛЮБОВ'Ю»

Ірині Камишній вдалося в 25 років захистити кандидатську дисертацію, а торік – докторську, належати до Європейської та Американської академії неврології, Міжнародного товариства фізичної та реабілітаційної медицини, бути лікаркою-невропатологинею вищої категорії й лікаркою фізичної та реабілітаційної медицини, оволодіти методикою проведення стимуляційної електронейроміографії, опублікувати статті в численних закордонних наукометричних базах. Сьогодні запросили пані Ірину до нашої «Вітальні».



ВИКЛАДАЧІ КАФЕДРИ ІНОЗЕМНИХ МОВ ДОПОМАГАЮТЬ НАШИМ ВОЇНАМ

Зимовий період є особливим виснажливим для наших українських захисників. Саме тому колектив кафедри іноземних мов ТНМУ вкотре організовує допомогу воїнам Збройних сил України.

Упродовж січня викладачі кафедри активно долучалися до приготування зігрівальних медово-імбирних напоїв та випікання пряників для військових 105-ої окремої бригади територіальної оборони. Для них придбали та передали горіхи, солодощі й сухофрукти.

У зв'язку з поширенням гострих респіраторних вірусних інфекцій серед військових за сприянням волонтерського центру ТНМУ захисники 105-ї бригади отримали лікарські засоби від застуди.

Зі зниженням температури повітря частими є випадки обморожень серед військово-службовців. Колектив кафедри іноземних мов придбав термопокривала, термоковдри та тур-

нікети, які були надіслані для стабілізаційного центру 42-ї окремої механізованої бригади.

Творити майбутнє, в якому доброчинність і допомога є невід'ємною частиною життя, –



дуже важливо, адже саме в такий спосіб наближаємо нашу Перемогу.

Наталія ГАНТИМУРОВА,
викладачка кафедри
іноземних мов

ОЛІМПІАДИ ВИЗНАЧАЮТЬ ПЕРЕМОЖЦІВ

Кафедра патологічної анатомії з секційним курсом та судовою медициною організувала олімпіаду з патоморфології серед студентів 3-го курсу медичного факультету. У заході взяли участь 28 студентів.

Учасники олімпіади змагалися у трьох номінаціях, бали за які додавалися. Першим завданням студентів був тестовий контроль з бази запитань «Крок-1». Після написання тестового контролю хлопці та дівчата описували макропрепарати, взяті з музею кафедри, які демонструвалися з використанням системи візуалізації.

За результатами олімпіади найкращі знання продемонстрували студенти Назар Коляса (ММ-316) та Ярослав Білик (ММ-306), які зайняли перше місце. Друге місце було присуджено Софії Берегуляк (ММ-313), Христині Петрущій (ММ-301), Софії Гомонець (ММ-306). Третє місце посіли Вероніка Чорна (ММ-301), Анастасія Маркова (ММ-301), Андрій Тарас (ММ-316),

Надія Стратюк (ММ-316), Тетяна Тилишак (ММ-316).

Усіх учасників олімпіади, які зайняли призові місця, нагородили дипломами.

Олімпіаду з педіатрії та медичної генетики організувала



Завідувач кафедри патологічної анатомії з секційним курсом та судовою медициною, професор Петро СЕЛЬСЬКИЙ вручає диплом першого ступеня студентіві Назару КОЛЯСІ

також кафедра дитячих хвороб з дитячою хірургією. Змагалися 16 студентів – представники 4-го, 5-го та 6-го курсів. Вони вирішували ситуаційні завдання з педіатрії та медичної генетики, відповідали на запитання викладачів, демонструючи свій рівень підготовки, наявність клінічного мислення та ерудиції.

Студенти формулювали провідні синдроми, обґрунтовували клінічні діагнози, складала план обстеження, проводили диференційну діагностику та призначали сучасне лікування.

Розглянули випадки ускладнених пневмоній у дітей, пароксизмальної тахікардії, цукрового діабету, анемії, бронхіальної астми, ацетонемічних станів, різних гастроентерологічних патологій, невідкладних станів у дітей, фенілкетонуриї, синдрому Дауна та інших захворювань.

Усі учасники олімпіади показали свої сильні сторони та були нагороджені дипломами у різних номінаціях.

Інформацію надала кафедра патологічної анатомії з секційним курсом та судовою медициною й кафедра дитячих хвороб з дитячою хірургією

СТУДЕНТИ-ПАРАМЕДИКИ ОСВОЮВАЛИ ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ ПОРЯТКУ НА ВОДІ

Допомога постраждалим на воді – один з викликів, який стоїть перед бригадами екстреної медичної допомоги. Широкий обсяг спортивних комплексів, відпочинкових та оздоровчих центрів, які використовують водне плесо, становлять постійну небезпеку для відвідувачів, особливо – при неправильному поводженні та відсутності підготовлених плавців-рятувальників на місці події.

На базі басейну готельно-оздоровчого комплексу «Орися», що в Чортківському районі, студенти-парамедики 301-ї та 302-ї груп пройшли тренінг з відпрацювання основних навичок з рятування на воді. Заняття проводили завідувач кафедри екстреної та симуляційної медицини, професор Арсен Гудима, асистент цієї ж кафедри Наргіз Джавадова, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Віктор Назарук – професійний плавець та магістрант 2-го року навчання за спеціальністю «Фізична терапія, ерготерапія», професійна плавчиня Богдана Данилюк, яка виконувала місію стандартизованої постраждалого.

Першою навичкою, яку освоювали юнаки та дівчата, було розпізнавання постраждалого, який тоне та перебуває у стре-

совому стані, хаотично рухає кінцівками, просить про допомогу. Було наголошено, що такий постражданий може стати реальним потопельником і перебувати у стані активного утоплення (докладає усіх зусиль, щоб обличчя було над поверхнею води), або пасивного утоплення, коли обличчя цілком занурене у воду. Демонстратором різних варіантів поведінки потопельника була Богдана Данилюк.

Наступною навичкою було відпрацювання входження у воду. Оскільки висота бортика басейну не перевищувала 25 см, а глибина в межах 150-160 см, студенти навчилися входити у воду методом «широкого кроку».

Далі наближення до потопельника в активному утопленні, комунікація. За легендою, потопельник охоплює за тулуб рятувальника, створює додаткову загрозу для його життя. Студентів навчили, як звільнитися від такого захоплення та перемістити потопельника до краю басейну

або в положенні на спині чи на животі.

Наступний крок – підняття постраждалого з води з використанням довгої транспортувальної дошки. Працювали бригади з трьох осіб: двоє на бортику басейну, які подавали у воду дошку, захоплювали постраждалого за руки та підіймали його



на борт. Третя особа у воді коригувала цей процес, допомагала в розміщенні постраждалого на дошці та його подачі з води. Ця навичка корисна в разі раптового погіршення здоров'я потопельника, не пов'язаного з травмою, або в разі його значної втоми.

У разі травми (стрибок у мілкій воді головою вниз, нео-

бережне поводження та ін.) переміщувати постраждалого необхідно обличчям догори з одночасною протекцією голови та шиї. Студентів навчили перевертати постраждалого з положення обличчям вниз у положення обличчям догори з використанням рук постраждалого як засобу фіксації голови та шиї. У разі видимої травми верхніх кінцівок було продемонстровано ручну фіксацію голови та шиї рятувальником, у тому числі й поворот постраждалого з положення обличчям вниз у положення обличчям догори. Далі – транспортування до бортика басейну та фіксація на довгій транспортувальній дошці з використанням головотримача й фіксаційних лямок. Наступний крок – підняття постраждалого на борт басейну.

Кожна бригада з трьох студентів відпрацювала наведені вище сценарії невідкладних станів. Під час роботи викладачі кафедри екстреної та симуляційної медицини Арсен Гудима та Наргіз Джавадова вносили корекцію у діяльність студентів. Віктор Назарук стежив за загальною дисципліною та забезпечував контроль безпеки на воді.

За побажанням студентів додатково відпрацювали навичку

рятування на воді людини з великою масою тіла.

На завершення заняття відбувся загальний дебрифінг, де кожен студент мав змогу сказати, що йому вдалося зробити добре, а що зробив би краще під час повторного відпрацювання.

Викладачі також отримали зворотній відгук від студентів, під час якого вони високо оцінили проведені заняття та побажали збільшити час на відпрацювання навичок у воді та подальше повне відпрацювання алгоритму рятування потопельника із серцево-легеневою реанімацією чи наданням допомоги критичному травмованому пацієнту бригадою екстреної медичної допомоги та перевезенням до лікувального закладу (враховуючи специфіку – мокрий, травмований, певний час був у воді і т.п.). Справді, змога щодо вдосконалення цього заняття існує. Університет володіє укомплектованим реанімобілем, засобами для симуляційного навчання, тому наступний раз – це і рятування на воді, і повноцінна реанімація постраждалого та транспортування до лікувального закладу.

У час, що залишився, студенти мали змогу оздоровитися у гідромасажній ванні з Гусятинською ропою, погрітися у сауні, чані чи хамам. Ті, хто не умів плавати, отримали перші професійні уроки з плавання.

Арсен ГУДИМА,
завідувач кафедри екстреної та симуляційної медицини,
професор

НАВІТЬ ВІЙНА НЕ МОЖЕ СТАТИ НА ЗАВАДІ НОВОГО ЖИТТЯ

Доки народні обранці вирішували долю законопроектів про біологічне батьківство в разі загибелі військовослужбовця, більшість приватних медичних закладів продовжували зберігати криоконсервовані репродуктивні клітини наших захисників, до того ж – безкоштовно. Як зауважує власник мережі медичних центрів, професор ТНМУ Стефан Хміль, жодний законопроект не може зупинити бажання лікарів-репродуктологів зберегти репродуктивний потенціал і допомогти тим, хто захищає Україну та хоче батьківства.

– Стефане Володимировичу, знаю, що ви пішли значно далі у цьому питанні.

– З початком війни наші клініки в Тернополі та Львові почали добровільно криоконсервувати репродуктивні клітини, а відтак започаткували соціальний проект для військових щодо відродження української нації. Фактично з весни 2022 року в рамках цієї соціальної ініціативи ми проводимо й безкоштовне екстракорпоральне запліднення, а також замороження біологічного матеріалу, тобто сперматозоїдів та яйцеклітин, й надалі це робитимемо.

– Пригадуєте перші дні повномасштабного вторгнення?

– Як і для кожного з нас, ранок 24 лютого 2022 року став для мене переломним моментом у житті. Оговтавшись від першого шоку, я одразу прийняв рішення, що наші клініки продовжать свою роботу, попри все. Ми знаходимося в більш безпечній частині України, тому мали змогу прийняти всіх, хто потребував допомоги.

Найперше треба було прихистити колег. Репродуктивним клінікам, що були в зоні ризику, ми надали приміщення для роботи та розмістили їх криобанки, бо цей генетичний скарб треба було зберегти понад усе. У зоні ризику опинилися й пацієнти, бо протокол ЕКЗ зупинити неможливо, якщо пацієнтці вже розпочали процедуру стимуляції. Тому наші фахівці приймали клієнтів з усіх куточків країни й ми були на постійному зв'язку з їхніми лікарями та продовжували лікування.

– Демографічна ситуація в Україні викликає занепокоєння. Як вважаєте, чи вдасться збільшити народжуваність?

– Ситуація не просто складна, ми на межі демографічної катастрофи. Про це дедалі частіше твердять і соціологи. Демографічна криза, що триває вже 30 років, особливо загост-

рилася з початком великої війни. Торік в Україні народилося лише 187 000 дітей, в той час, коли 2012 року – 520 000. За десять років війни народжуваність впала у 2,7 рази. В Україні зараз найнижчий коефіцієнт фертильності – у середньому лише 0,7 дитини на 1 жінку. Націю вважають вимираючою, якщо цей коефіцієнт менший за 1,2. А для відродження нації він має бути не нижчим за 2,2. Ось така невтішна статистика, а для мене як лікаря-репродуктолога це взагалі страшні прогнози. Про відновлення генофонду нації складно мовити в умовах війни, особливо, коли проблема безпліддя стає більш поширеною у світовому масштабі. Тому ми й прийняли рішення запровадити соціальний проект на підтримку наших захисників. Він прижився й повноцінно діє вже майже два роки в мережі наших медичних центрів «Клініка професора Стефана Хміля».

– Безкоштовне екстракорпоральне запліднення для військовослужбовців. Чи не заважає ця ноша для приватної клініки?

– Про це часто запитують колеги з інших медичних закладів, але в мене універсальна відповідь: «Я – українець. І хочу брати участь у відродженні української нації. Якщо я можу якось допомогти тим, хто нас з вами захищає, то чому б ні?». Звісно, це був доволі ризикований крок, але я зважився, бо це мій поклик душі.

Соціальний проект на підтримку наших захисників, що діє в мережі наших клінік, містить стовідсоткову знижку на програму лікування безпліддя ЕКЗ + ICSI. Цей напрямок є найбільш фундаментальним. У його втілення ми вкладаємо найбільше часу, сил і коштів. Утім, повноцінно діють й інші напрямки, а саме безкоштовна криоконсервація та зберігання біологічного матеріалу чоловіків і жінок.

Чому саме екстракорпоральне запліднення? ЕКЗ – це одна з методик допоміжних репродуктивних технологій, яку застосовують лікарі-репродуктологи задля лікування безпліддя. Процедуру запліднення проводять ембріологи в умовах спеціальної лабораторії, поза організмом матері. У народі ЕКЗ часто називають штучним заплідненням, але я дуже хочу, аби наші люди краще розуміли, що процедура екстракорпорального запліднення це не щось «штучне», неприродне та заборонене. У сучасному світі цим користуються дедалі часті-

ше й ця методика зарекомендувала себе як дуже ефективна, більш вивчена та доступна. Насамперед допомоги профільних спеціалістів потребують ті пари, в яких виникли труднощі із зачаттям, а нині – це кожна п'ята подружня пара в Україні. Особливо гостро ця проблема постає на тлі повномасштабного вторгнення та демографічної кризи в Україні. Під час війни люди переживають стрес, а хронічний стрес знижує фертильність, спричиняє гормональні порушення, посилений викид гормонів стресу та порушення вироблення гормонів-регуляторів репродуктивної системи, які необхідні для того, щоб вагітність настала. Люди



Стефан ХМІЛЬ, професор ТНМУ, власник мережі медичних центрів

можуть відкладати вагітність на «після перемоги», але потім може статися й віковий чинник. Тому краще не займатися вичікуванням і самолікуванням, а звертатися до фахівців вже й тепер.

– Народити від коханого, який загинув на війні». Чи часто з'являються такі запити?

– Починаючи з 2014 року, а особливо зараз, після початку повномасштабного вторгнення, люди стали частіше звертатися до репродуктологів з приводу криоконсервації біологічного матеріалу. Бійці ЗСУ звертаються в репродуктивні клініки, медичні центри, відділення лікарень з таким запитом як криоконсервація сперматозоїдів та яйцеклітин. Багато чоловіків і жінок перед відправленням на військову службу здають для замороження біологічний матеріал і продовжують воювати з упевненістю, що умови війни не стануть на заваді планам і мріям про поповнення сім'ї та продовження роду.

– Організувати такий масштабний соціальний проєкт – справа не з легких. Чи маєте

підтримку держави, меценатів, громадськості?

– Найважче було на старті, коли ми зіткнулися з усілякими труднощами та перешкодами. Зі зростанням попиту, почали шукати підмогу на різних етапах – від інформаційного поширення до можливості співфінансування. Впродовж усього часу всі програми екстракорпорального запліднення, а наразі їх вже 275, здійснювалися за рахунок клініки. Вдвічі більше було криоконсервацій біологічного матеріалу. До слова, 520 захисників заморозили сперматозоїди, які зберігаються у криобанку клініки у спеціальних дьюарах. Окрім цього, ми все-таки залучили підтримку ззовні для реалізації цього напрямку. Хочу висловити подяку нашому ректорові, професору Михайлові Михайловичу Корді, бо завдяки тісній співпраці нашого медичного центру з ТНМУ ми додатково отримали чотири дьюари та за донорські кошти провели 71 безкоштовне обстеження чоловіків і криоконсервацію їхніх сперматозоїдів з безкоштовним збереженням матеріалу протягом року. Фінансовим донором щодо збереження репродуктивних клітин воїнів-захисників України виступила благодійна організація «Eye care for Ukraine» (США). Окрему подяку висловлюю директорів добродійної організації пану Брайану Тру за всебічне сприяння.

Зараз клініка готова продовжити зберігання цих статевих клітин за власний рахунок, а дьюари із замороженим біологічним матеріалом продовжують перебувати в нашому криобанку.

Хочу донести до широкої аудиторії й таке: у питаннях відновлення та збереження генофонду нації ми маємо бути єдині. Саме тому важливо долучати державний та недержавний шляхи фінансування, створювати благодійні фонди, регіональні програми, запроваджувати соціальні проєкти. Маємо бути готові до роботи в будь-яких умовах. Але для цього нам потрібна поміч з боку держави, колег з Європи й інших країн світу та, певна річ, врегульоване законодавство.

Маю щире бажання допомогти якомога більшій кількості українців. Проте ще дужче хочу, аби війна закінчилася нашою перемогою у найшвидші терміни. Ми віримо в ЗСУ та продовжуємо їх підтримувати – незламною вірою та молитвами, інформаційним поширенням у соціальних мережах, матеріальною допомогою пожертвувань у добродійні фонди, долученням до волонтерських зборів. Наразі не ставимо кінцевого терміну для проєкту. Доки маємо змогу та є потреба – допомагаємо. До слова, саме під час підготовки статті та верстан-

ня цієї газети народила двійню вдова захисника України. Ще один маленький крок до відродження нашої нації. Саме тому для нас важливо активно поширювати інформацію про наш проєкт серед українців.

– Не кожен зважиться на таку соціально відповідальну ініціативу, особливо в часи війни. Готові й надалі підтримувати наших захисників?

– Так. У сучасних реаліях важко планувати майбутнє, адже ніхто з нас не впевнений у тому, що буде завтра, але я переконаний, що навіть війна не може стати на заваді нового життя. Більше того, вірю в щасливе майбутнє України!!!

Вам відоме моє життєве кредо? «Розвивайтеся тут – в Україні». Це та фраза, яку я найчастіше повторюю в різних ситуаціях. Особливо актуальною для мене вона стала в час війни. Ми повинні розуміти, що попереду нашу країну чекає глобальна криза – в демографії, економіці, політиці тощо. Тому нам варто шукати способи, щоб наші люди жили та працювали тут, бо й в Україні є можливість розвиватися. В нас є галузі, де ми працюємо на рівні європейських стандартів: репродуктивна медицина, стоматологія, пластична хірургія, косметологія, офтальмологія, кардіохірургія та інші. Можна вчитися за кордоном, оволодівати навичками, запозичувати від іноземних колег усе нове та корисне та повертатися, щоб впроваджувати сучасні технології, по-новому організовувати лікувально-діагностичний процес. Результат обов'язково буде! Я порушив це питання, зокрема в медицині, але воно стосується всіх сфер нашого життя. Як приклад, можна навести ще один, зреалізований наприкінці минулого року мій бізнес-проєкт – «Сучасна клініка репродуктивної медицини професора Стефана Хміля». Серед основних напрямків медичного закладу – діагностика та лікування всіх форм жіночого та чоловічого безпліддя із застосуванням методик допоміжних репродуктивних технологій, ультразвукове обстеження на апаратах експертного класу, амбулаторне ведення вагітності, прийом вузькопрофільних спеціалістів. Один з потужних напрямів – хірургія одного дня.

Масштабування медичного центру продовжується й попереду відкриття ще двох поверхів, розширення спектра послуг, залучення до команди нових спеціалістів. У нас є досвід і необхідні технології, аби допомагати пацієнтам з безпліддям різної складності, від найпростіших випадків до таких, що вимагають індивідуального підходу. Практично усім, хто до нас звертається, можемо допомогти стати щасливими батьками. В таких умовах зможемо допомогти ще більшій кількості людей, проводити ще більше соціальних ініціатив і маленькими кроками наблизити щасливе майбутнє України. Вірю в це всім серцем! Цією вірою живе кожен у нашій команді! Відродимо Україну разом!

Лілія ЛУКАШ

СТУДЕНТ 2023 РОКУ ТНМУ

НАТАЛІЯ ГНАТЬО: «І В МЕДИЧНОМУ ВИЩІ МОЖНА НАВЧАТИСЯ НА «ВІДМІННО». ГОЛОВНЕ – БАЖАННЯ ТА НАПОЛЕГЛИВІСТЬ»

Наприкінці січня відбулося нагородження переможців конкурсу «Студент 2023 року ТНМУ». У номінації «За відмінні успіхи в навчанні» відзнаку отримала студентка шостого курсу медичного факультету Наталія Гнатю. **Нагорода для неї стала цілковитою несподіванкою, адже її кандидатуру подавав на конкурс деканат, вона не знала про це. Що означає для неї ця відзнака? «Це підтвердження того, що я все роблю добре», – каже Наталія. Відповідаючи ж на запитання, що передусім потрібно для того, аби отримувати такі успішні результати, наголошує: «Нічого більше, крім того, що вчитися».**

– Наталю, як у медичному можна вчитися на «відмінно»? Як вам це вдається? Маєте власний секрет, як досягти високих результатів у навчанні?

– Медичний університет, безумовно, виділяється серед інших навчальних закладів через зрозумілі причини. Але й у медичному можна навчатися на «відмінно». Головне – бажання та наполегливість. Справді, не все вдавалося легко та просто, тому я виділяла більше часу на ті чи інші дисципліни, ознайомлювалася з різними навчальними джерелами інформації, щоб насамперед зрозуміти матеріал, а не завчати його. Гадаю, це й має найважливіше значення в досягненні високих результатів у навчанні.

– Звідки ви? Чим вас при виборі професії привабила саме медицина?

– Тернопіль – моє рідне місто, я тут народилася, виросла та планую й надалі залишатися. Навчалася в загальноосвітній школі I-III ступенів №8. Навчалася добре, відвідувала різні гуртки, брала участь у подіях і заходах, які відбувалися у школі. З радістю та захопленням вивчала кожен предмет. Ще у сьомому класі чітко визначилася, який університет обиратиму після закінчення школи. Щиро вдячна Господу, що Він допоміг мені пройти цей нелегкий шлях.

Медицина мене привабила тому, що це одна з царин, що потребує неймовірної сили, милосердя та людяності. Зараз, у такий нелегкий час, професія лікаря стала ще більш героїчною, самовіддаючою, й це справді захоплює. Звісно, приваблює й те, що це наука, яка не стоїть на місці, вона постійно розвивається – з'являються чимало нововведень, відкриттів та дослід-

жень, удосконалюються методи діагностики й лікування.

Переконана, що лікар – це покликання, бо аж ніяк не кожен зможе відповідати за життя людей, приймати складні рішення та постійно навчатися.

– Уже визначилися зі спеціальністю?

– Визначилася. Серце лежить до терапевтичної спеціальності, тому планую рухатися в цьому напрямку.

– Пригадуєте, що вас особливо вразило, коли щойно прийшли на перший курс? Що було найважчим?

– Вразила сама атмосфера в університеті, аудиторії, а найбільше анатомічний музей у морфологічному корпусі. Я дуже любила там бувати, розглядати всі препарати. Прига-

сказати, що такий формат навчання точно не може існувати в медичному університеті. Професія лікаря – це насамперед практична сфера діяльності з теоретичними знаннями.

Початок повномасштабного вторгнення росії в Україну всіх вибив з колії, відповідно, навчання відійшло на другий план. Усі думки були лише в новинах і хвилюваннях, що буде далі й скільки це триватиме. Це страшно та дуже важко психологічно. Через деякий проміжок часу збагнула, що найкраще, що зможу зробити для своєї держави, – це стати чудовим спеціалістом у сфері медицини. Новини про втрати, ракетні обстріли, часті повітряні тривоги, інформація про наругу над українцями дуже пригнічувала та пригнічує нині.



дую, ще під час навчання у школі ми з друзями відвідували медичний університет у рамках Дня відчинених дверей, нам провели екскурсію анатомічним музеєм і це викликало неймовірне захоплення в усіх.

Найважчим на першому курсі традиційно було вивчення анатомії через великий обсяг інформації. Тому на її вивчення я приділяла найбільше свого часу, адже це базовий предмет. Утім, найскладніше мені було навчатися не на першому, а на п'ятому курсі. Найважчою тоді була літня сесія: п'ять усних екзаменів, безліч тестів. Але все вдалося, дякувати Богу.

– На ваші студентські роки випала і коронавірусна пандемія, і тепер велика війна. Як можете охарактеризувати ці періоди саме в контексті навчання? Яких висновків дійшли?

– У ці періоди ми навчалися дистанційно, й можу впевнено

сказати, що такий формат навчання точно не може існувати в медичному університеті. Професія лікаря – це насамперед практична сфера діяльності з теоретичними знаннями.

– Як все встигаєте?

– Важливо правильно розподіляти час та пріоритетність завдань – і тоді все вдається.

– У чому черпаєте натхнення та сили?

– Натхнення й сили отримую від своєї сім'ї, яка мене підтримує в усьому. Це підбадьорює мене та відновлює.

– Як відпочиваєте? Яке любите дозвілля?

– Люблю читати книжки. Відпочинок буває різний: в один момент мені хочеться спокійного відпочинку за читанням книг, за переглядом фільмів, а іншого разу – активно та весело провести час у компанії з друзями.

– У майбутньому ким себе бачите, скажімо, років через десять?

– Можливо, буду банальною, але скажу, що бачу себе однією з найкращих фахівчинь у сфері медицини.

– Якою буде найголовніша порада від відмінниці навчання Наталії Гнатю для студентів молодших курсів?

– Найголовніша порада: вчитися для себе та у власне задоволення, завжди пам'ятати, що це потрібно передусім тобі, щоб бути успішним, розумним і мудрим лікарем.

Крім того, важливо й потрібно підходити до викладачів і просити в них додаткового роз'яснення, коли виникають запитання чи щось незрозуміло. Це цілком нормальна річ і не варто цього боятися. І не лініуйтеся систематично повторювати вже вивчений матеріал. Це обов'язково принесе свої плоди в майбутньому. По-перше, однозначно закарбується в пам'яті, а, по-друге, спростить період підготовки до сесії та безпосередньо складання екзаменів.

– Тернопільський національний медичний університет ім. Івана Горбачевського для вас – це ...

– У Тернопільському національному медичному університеті я отримала не лише необхідні знання та практичні вміння, а й багато життєвих порад. Познайомилася з багатьма однодумцями й, що не менш важливо, знайшла нових друзів.

– Яка зараз найбільша ваша мрія?

– Наразі мрія для всіх одна: це наша Перемога. Ми – сильна й непереборна нація, тож упевнена, що Україна отримає успіх у цій боротьбі та матиме світле майбутнє ще для багатьох поколінь.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлина
Миколи ВАСИЛЕЧКА

ВІТАЄМО!

**НЕХАЙ ЖИТТЯ
ГРАЄ ВСІМА
БАРВАМИ
ВЕСЕЛКИ
ТА ДАРУЄ
НАЙКРАЩІ ДНІ!**

Завідувачу кафедри хірургічної стоматології ТНМУ Ярославові Петровичу Нагірному – сімдесят. Прекрасний, благословенний ювілей, коли мудрості вже не позичати, досвід просто неоціненний, а душа сповнена любові та співпереживання!



У день народження щиро вітаємо Вас і бажаємо міцного здоров'я, щоб вистачило до столітнього ювілею сили та волі зміцнювати себе фізично й духовно! Бажаємо шанобливої поваги від колег і знайомих, безмірної любові близьких і рідних людей, ні хвилини самотності чи смутку, ні дня без радості та натхнення! Нехай життя грає всіма барвами веселки та дарує Вам найкращі дні, в яких не буде поспіху, стресів, тривоги, війни, а будуть лише мир, благополуччя, приємні хвилювання, виконання ще не справджених бажань, нові привабливі цілі та незабутні зустрічі! Нехай життя продовжується з такою ж енергією та ентузіазмом, як і завжди!

І хоч роки вже не повернути, але попереду все одно прекрасна пора, яка дарує можливість для здійснення всіх ідей та задумів. Нехай цей час буде найбільш плідним, творчим, надихаючим! Щоб кожен новий рік був подарунком долі! Хай життя зменшить темп і дозволить насолоджуватися повною мірою кожним новим днем! Зичимо сили й впевненості, витримки й розважливості в кожній справі. Бажаємо пишатися прожитими роками, будувати нескромні плани ще на багато років вперед. І нехай вони успішно втілюються в життя! З ювілеєм! Залишайтеся таким же мужнім, справедливим, сильним, уважним, готовим вислухати та допомогти, підтримати в потрібний час!

Дякуємо Вам за завжди тепле ставлення до колег. Ви здатні зрозуміти та розв'язати будь-яку нелегку проблему й спрямувати в правильне русло. Приємно працювати з тим, хто любить свою професію та радіє за справу всією душею!

Нехай Бог Вас оберігає! Многая літа!

**З повагою та вдячністю
колектив кафедри хірургічної
стоматології**

БОГДАНА БіЛА ЗДОБУЛА АКАДЕМІЧНИЙ НАУКОВИЙ ДОСВІД У КАНАДІ, ПРЕДСТАВЛЯЮЧИ ТНМУ

МРІЯЛА ВІДЧУТИ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗА КОРДОНОМ

Богдана Біла зізнається, що була приємно здивована такої пропозиції, адже за тиждень до цього вона отримала відмову з іншого американського дослідницького проекту. Та як адепт біблійної мудрості «Стукайте – і вам відчинять», наша героїня ніколи не втомлюється шукати шляхів для самореалізації. Богдана часто бере участь у різних міжнародних проєктах і тренінгах, представляючи у світі ТНМУ та Україну, підіймаючи на високому рівні важливі суспільні та наукові питання. Нагадаємо, що за підсумками конкурсу «Студент 2022 року ТНМУ» вона здобула перемогу в номінації «За вагомі досягнення в розвитку культури».

Як стверджує сама, всі ці успіхи, перемоги, подорожі – лише верхівка айсберга. За кожним досягненням завжди криються десятки спроб і невдач. Уже цілком звичним видається процес подачі безлічі заявок і документів, написання мотиваційних есе та отримання листів з відповіддю «Ми цінуємо ваші зусилля, але...». Потрібно навчитися сприймати такі речі нормально. «Якщо вам відмовили раз, два чи навіть десять – нічого страшного, – звертається Богдана Біла до студентів, які планують подавати свою кандидатуру на програми обміну, гранти, курси. – Ваш проєкт просто ще попереду. Треба обов'язково пробувати й надалі, бо шлях так само захопливий, як і результат. До речі, своїй рекомендації Ярині я завдячую колишній однокурсниці Анастасії Стаханській, яка зараз навчається в Австрії».

Отож повідомлення з Канади Богдана сприйняла як компенсацію за попередню відмову й без вагань вирішила спробувати. Для початку з'ясувала деталі щодо канадської ініціативи Mitacs. Ця програма спонсорує наукові стажування в Канаді для українців і представників ще кількох національностей. У рамках Mitacs цілком реально поїхати в Канаду на період кількох місяців за грантові кошти, аби писати наукову роботу. Для Богдани як студентки, яка з початку навчання в ТНМУ проводить активну діяльність, було неймовірно цікаво спробувати академічне життя студентів за кордоном, відчути його зсередини. Тим більше, що їй завжди цікаво знати більше, ніж написано в підручнику чи сказано в лекції.

Далі були перемовини з професором, співбесіди та багато аплікаційних документів. Лист про те, що її кандидатуру затвердили, застав Богдану Білу в квітні в Іспанії, де вона брала участь у своєму черговому проєкті від Erasmus+. Емоції, звісно, пере-

Ця натхненна історія у житті студентки п'ятого курсу стоматологічного факультету Богдани Білої розпочалася рівно рік тому, у лютому 2023-го. Того знакового дня їй у соцмережі надійшло повідомлення від випускниці нашого університету Ярини Тильчак, з якою тоді Богдана ще не була знайома. Ярина саме проходила стажування в Університеті Далхаузі, що в канадському місті Галіфакс. Професор цього навчального закладу Річард Прайс, який займається дослідженнями у сфері фотополімеризації стоматологічних пломбувальних матеріалів, шукає на літо наукового асистента до своєї лабораторії. Він висловив бажання знайти кандидата з України, щоб таким чином допомогти державі, що вже рік переживала повномасштабне вторгнення агресора. «Якщо тебе зацікавить, можеш спробувати, – радила Ярина. – Надішли своє резюме, мотиваційний лист і, можливо, все буде гаразд».

повнювали! Всі її попередні міжнародні проєкти, які спонсоровані Європейським Союзом, стосувалися неформальної освіти для молоді, аж ось нарешті випала можливість отримати унікальний академічний досвід за океаном, в одному з кращих університетів Канади.

Розпочали процес підготовки до подачі на грант, на що знадобилося майже два місяці. Оскільки програму втілюють у співпраці між Україною та Канадою, потрібно було обрати двох наукових наставників – і ук-

Світланою Іванівною ситуація зовсім інша. Світлана Іванівна Бойцанюк – одна з тих людей, які завжди підтримували мої ініціативи – чи наукові, чи громадські, додаючи цим впевненості у вдалому результаті».

РІЗНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ СТОМАТОЛОГІВ

У середині червня, склавши за два дні до виїзду останній іспит літньої сесії, Богдана подалася за океан. Її канадський наставник Річард Прайс – уродженець

сбор Прайс посідає лідерські позиції. Тож для нашої студентки випав, звичайно, неймовірний шанс повчитися в іменитого вченого та написати разом з ним три наукові роботи, одна з яких уже прийнята до публікації у European Journal of Prosthodontics & Restorative Dentistry, дві інших ще в процесі підготовки.

Богдана Біла каже, що українські та північно-американські виші мають кардинально інший підхід до навчання. В наших університетах лікарем-стоматологом можна стати значно швидше й наголос ставиться на здатності працювати, здобути мануальні навички, клінічні здібності. «У нас лікарі професійно вміють зробити ту чи іншу маніпуляцію руками, часто не розуміючи наукового підґрунтя цього. Це не мінус і не плюс, просто особливість українського навчання», – зауважує Богдана.

У той же час у Канаді майбутній стоматолог чи лікар повинен левову частку свого життя витратити саме на медичну освіту. Середній вік студентів, які закінчують стоматологічні факультети в Канаді, – 30-32 роки. Тому всі дуже дивувалися,

спонукано до дуже високої конкуренції серед стоматологів, як наслідок – вимушеного прагнення до покращення власних навичок та якості послуг, що їх надає клініка. У Канаді завдяки страховій медицині кожен стоматолог завжди матиме свій потік клієнтів, в Україні ж нині просто успішно закінчити виш та очікувати на чергу клієнтів марно. Вітчизняний стоматолог щодня має бути кращим за свого «колегу у сусідньому під'їзді». Тож для багатьох західних колег Богдани стало відкриттям те, що в Україні нині дуже просунута стоматологія, є багато стоматологічних клінік, які мають надсучасне обладнання та користуються найновішими протоколами.

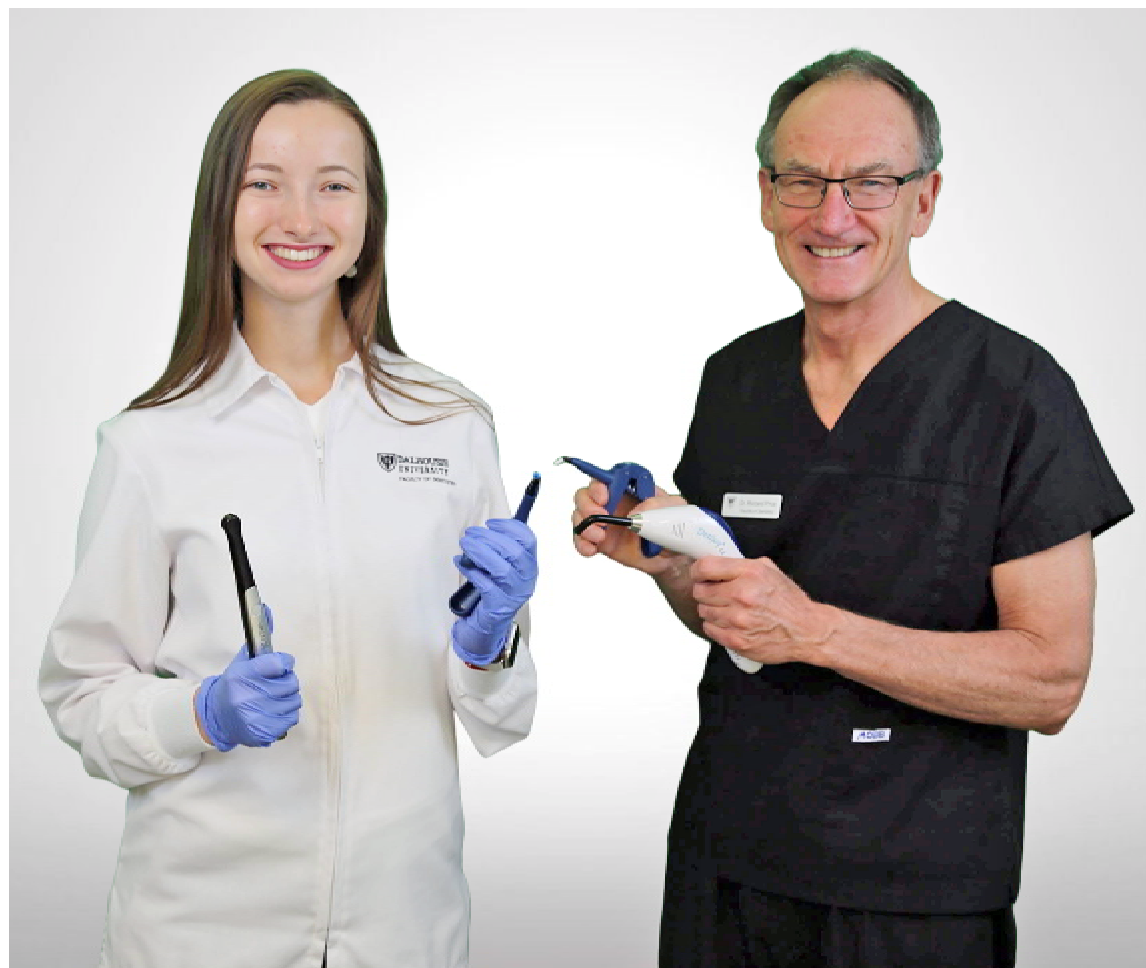
ЩАСЛИВА, ЩО СВОЮ ФУНДАМЕНТАЛЬНУ ОСВІТУ ЗДОБУВАЄ В УКРАЇНІ

Канада – країна з дуже великою українською діаспорою. Тож у Богдани там з'явилася ціла компанія друзів-українців, серед яких були й науковці, й інтерни, які асистують у лабораторії. Надзвичайно приємно дівчині було зустріти та відчути «своїх людей», перебуваючи за шість тисяч кілометрів від рідного дому.

«Я із задоволенням розповідаю за кордоном про університет, де здобуваю освіту, адже, попри воєнні дії в країні, ми навчаємося, вміємо знаходити можливості навіть там, де їх складно шукати. Це дуже сильна риса українців скрізь і всюди», – наголошує Богдана.

Здійснилася одна з її мрій – відчути академічне життя за кордоном, порівняти його з українським. Студентка зізнається, що не пошкодувала, що вступила в український виш. Освіта в Україні не обмежує здобувати її надалі деінде. Але якщо саме цю першу освіту, що дається в період, коли формується свідомість людини, її особистість, здобувати в ментально близькому соціумі, на думку Богдани, це завжди правильний вибір. Мовить, щаслива, що понад чотири роки тому обрала ТНМУ, залишившись в Україні. Тішиться також, що отримала можливість порівняти це навчання із закордонним. Це неймовірний досвід! «Захопливо шукати такі можливості та знаходити їх! – підсумовує Богдана Біла. – Дуже вдячна за це Богу, сім'ї, рідному університету та наставникам». Дівчина наполегливо рекомендує всім студентам, які цікавляться міжнародними проєктами, пробувати, шукати, стукаючи та знайти саме свої відчинені двері. З власного досвіду знає, що той, хто по-справжньому прагне, точно потрапить у світ, де зможе втілити всі власні задуми-прагнення.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА



Богдана БіЛА з професором Університету Далхаузі (м. Галіфакс, Канада) Річардом ПРАЙСОМ

раїнського, і канадського. У Канаді наставником Богдани став Річард Прайс, професор стоматологічного факультету університету Далхаузі, в Україні – декан стоматологічного факультету ТНМУ Світлана Бойцанюк. «Так трапляється, що часто в студентів з представниками адміністрації вишу дуже субординаційні відносини, – зауважує Богдана Біла. – Але у випадку із

Великої Британії, професор, який має чотири вищі освіти, здобуті в Британії, Швеції, США та Канаді, є надзвичайно шанованою людиною в індустрії та серед наукових кіл. Тема його наукових інтересів – фотополімеризація у стоматології. За оснащенням лабораторії, кількості наукових робіт у цій сфері й співпраці з міжнародними брендами у світі профе-

дізнаючись, що Богдані 20 років і вона вже студентка 5 курсу, яка незабаром отримує диплом. У їхній ментальності це просто неможливо.

Втім, така відмінність аж ніяк не означає, що наші спеціалісти гірші. Абсолютно ні! Стоматологія в незалежній Україні народжувалася в умовах відсутності страхової медицини та домінування приватних практик. Це

Докторка медичних наук, доцентка Ірина Камишна переконана, що найкраща вимогливість – та, яка мотивує й підтримує, тобто вимогливість з любов'ю. Саме так вона ставиться до своїх студентів, близьких і, власне, самої себе. Тому їй вдалося їй у 25 років захистити кандидатську дисертацію, а торік – докторську, належати до Європейської та Американської академій неврології, Міжнародного товариства фізичної та реабілітаційної медицини, бути лікаркою-невропатологинею вищої категорії й лікаркою фізичної та реабілітаційної медицини, оволодіти методикою проведення стимуляційної електронейроміографії, опублікувати статті в численних закордонних наукометричних базах. Та найважливіше – стати авторитетом для своїх студентів, які прагнуть її наслідувати.

«БУТИ ВИМОГЛИВИМ, АЛЕ ПРИ ЦЬОМУ НЕ ЛАМАТИ ІНШОГО»

– Пані Ірино, саме студенти підказали запросити вас у «Вітальню» – як викладачку, яку дуже поважають і думка якої для них справді вагома. Як вам вдається знайти підхід до них?

– Я викладаю з 2002 року, відколи прийшла асистентом на кафедру нервових хвороб, психіатрії та медичної психології ім. С. М. Савенка Буковинської державної медичної академії (нині університету). 20 років викладала там, останні з них працювала переважно з іноземними сту-

денткою, вони є набагато дорослішими. У кожного з них власне випробування: в когось тато служить, у когось – чоловік, в інших – брати, родичі, друзі. Багато з моїх студентів працюють після навчання в приватних реабілітаційних центрах, активно волонтерять. У чомусь вони навіть доросліші за нас, адже в такому юному віці проживають цей надважкий час. Тому я стараюся дати їм не лише знання, а й людяне ставлення. Часто вони підходять до мене після занять і діляться наболілим, звертаються за консультацією з приводу підвищеної тривожності, безсоння, головного болю або тих чи інших депресивних порушень. І я намагаюся якомога делікатніше підтримати їх, допомогти.

– Підтримати можна тоді, коли сам зберігаєш це тепло та маєш енергію. Як вам це вдається, адже війна впливає на всіх, незалежно від віку й статусу?

– Так, справді, щоб я могла щось дати, мені самій потрібно бути наповненою. На початку повномасштабного вторгнення рашистів в Україну в мене, як і в усіх, був шок. Гадалося, що все швидко закінчиться. Зараз уже розуміємо, що це довготривалий марафон. Спочатку дуже важко було, особливо, коли заходиш у палату, де наші вільські ампутаціями – без рук, без ніг. Зізнаюся, я приходила додому та плакала годину-дві. Яким чином почала виходити з того? Насамперед занурилася в роботу, посилено працювала над своєю докторською дисертацією. Захистила її торік у листопаді, у січні отримала диплом.

Обов'язково потрібно допомагати комусь – це також додає наснаги. І звичайно, можна черпати енергію в родині. Тому завжди, що не було б зовні, у мене вдома має бути затишно, тепло, комфортно. Я туди приходжу та набираюся сили. Іноді треба займатися спортом, принаймні рухатися потрібно обов'язково. Насамперед, аби підтримувати нормальне емоційне тло.

«РОДИНА ДАЄ НАЙБІЛЬШЕ СИЛИ»

– Власне, цей факт підтверджує й ваша наукова діяльність.
– Так, я займаюся нейрореабілітацією й одним з аспектів, який я вивчала, в докторській дисертації був присвячений

Доцентка Ірина КАМИШНА:



чинок для мене – це відпочинок із сім'єю. Це те, що дає найбільше мені сили. Виросла я в любові в родині лікарів. З мамою Ларисою Борисівною в мене дуже близькі стосунки. Вона – доцентка медуніверситету в Чернівцях, дуже хороша ендокринологиня. До слова, лише один факт, що вповні характеризує мою маму: в 65 років пішла вчити англійську мову, склала на С1. Дуже активна та позитивна. Вона для мене і мама, і найкраща подруга, і приклад для наслідування. Донька Олександра також зараз навчається в Буковинському державному медичному університеті на другому курсі. Ми з нею надзвичайно близькі, я за нею сумую, тож телефонуюмо одна до одної постійно, а на вихідних, за можливості, стараємося зустрічатися всі разом. У цьому сенсі переїзд до Тернополя мені дався трохи складно.

– Як ваш шлях проліг до Тернополя?

– Мій чоловік Олександр Камишний, професор кафедри мікробіології, вірусології та імунології ТНМУ – один із найкращих вчених в Україні. Без перебільшення, це констатація факту. Я познайомилася з ним, працюючи над докторською дисертацією. І саме він обрав Тернопіль. Я погодилася. Важко пояснити комусь, як усе сталося. Це можна лише відчути. Коли

їхати лише дві з половиною години (усміхається). Та варто сказати, що Тернопіль – дуже комфортне місто з чудовою м'якою енергетикою. Тернопільський став заспокоює, розслабляє, умиротворює. У вихідні багато родин гуляють довкола ставу, в місті, відпочивають разом. Узагалі Тернопіль – дуже сімейне місто. Спокійний відпочинок з родиною – мені це так подобається!

«СПОСТЕРЕЖЕННЯ В ДИСПАНСЕРІ ВИЛИЛИСЯ У ДОКТОРСЬКУ ДИСЕРТАЦІЮ»

– Повернімося на мить у ваше рідне місто та студентські роки. Які люди під час навчання у Буковинському медичному університеті особливо доклалися до вашого формування? І чому, власне, медицина? Очевидно, якщо ви з родини лікарів, то не було жодних вагань при виборі професії? Чи були?

– З дитинства всі за замовчуванням знали, що я піду в медичний, адже справді в родині всі лікарі. В університеті я старанно вчилася, завжди була відмінницею. Думала над терапевтичним фахом, але, врешті-решт, обрала напрямок неврології. Вчитель і наставник, який суттєво доклався до формування мене як фахівчині, – професор Василь Кирилович Чернець-



Ірина КАМИШНА (друга ліворуч) з одногрупниками (2001 рік)

дентами. 2020 року ми з чоловіком переїхали в Тернопіль, почала працювати в ТНМУ на кафедрі медичної реабілітації

Дуже мені приємно, що про мене такі позитивні відгуки. До слова, багато моїх студентів навіть вибирали фах, як у мене, тому що мені вдавалося їх зацікавити по-справжньому своїм предметом. Як? Я просто люблю студентів. І вони, напевно, це відчувають. Кожній людині більше до душі, коли до неї ставляться м'якше. Йдеться не про безхребетну м'якість. Можна бути вимогливим, але при цьому не принижувати, не ламати іншу людину, а навпаки – мотивувати, стимулювати, підтримувати. Так, я дуже вимоглива, але вимоглива з любов'ю.

– Що можете сказати про сучасних студентів? Які вони?

– Вони проживають зараз дуже складні часи. Тож порівняно з тим, наприклад, коли я була



Ірина КАМИШНА (дев'ята ліворуч) з колективом кафедри нервових хвороб, психіатрії та медичної психології Буковинського державного медуніверситету (2018 р.)

зустрічаєш свою людину, то все інше взагалі стає несуттєвим. Працюєш у Чернівцях, у Тернополі чи деінде – всюди твоя улюблена робота, та ж молодь, пацієнти. Єдине, що я чітко усвідомила з початком повномасштабного вторгнення: Україна – мій дім і я хочу жити лише тут. Попри те, що моя родина обожнює подорожувати, моя батьківщина – тільки тут.

– Ви народилися саме у Чернівцях?

– Так, я з Чернівців, прожила там усе життя до 2020 року. Добре, що з Тернополя туди

Він надзвичайно вплинув на мою професійну діяльність, на бачення роботи з пацієнтами, встановлення топічного діагнозу. У 25 років захистила кандидатську дисертацію, керівником якої був професор Валерій Мелетійович Пашковський. Узагалі ж після закінчення вишу формувалася поступово, як і належить: пішла в інтернатуру, магістратуру, потім – викладачка-стажистка та асистентка кафедри, а згодом і доцентка. Працювала на базі неврологічного відділення Чернівецької обласної психоневрологічної лікарні, де в третьому

«УСЕ ТРЕБА РОБИТИ З ЛЮБОВ'Ю»

неврологічному відділенні кон-
сультували пацієнтів з неорди-
нарними випадками з усієї об-
ласті. Працювала, до слова, з
рідним дядьком Леонідом Бори-
совичем Мельничуком, який був
дуже фаховим невропатологом
цієї лікарні. Там я пропрацюва-
ла 20 років. Консультувала також
пацієнтів з ендокринологічного
диспансеру, зокрема з патоло-
гією щитоподібної залози. Я по-
чала вивчати психоневрологічні
порушення при тиреоїдній пато-
логії та молекулярно-генетичні
механізми, які лежать в основі
цієї патології. Всі мої спостере-
ження вилилися у докторську
дисертацію. Чи не всі статті на
тему дисертації були опубліко-
вані в наукометричних базах
Scopus. Важливу роль у напи-
санні докторської дисертації та
професійній діяльності зіграло
стажування влітку 2019 року в
Pitie-Salpetriere Hospital в Па-
рижі, яка є клінічною базою для
студентів університету Сорбон-
ни. Тут працювали такі видатні
вчені неврологи, як Бабінський,
Шарко та інші. Я мала мож-



Доцентка Ірина КАМИШНА (друга праворуч) з колективом кафедри медичної реабілітації ТНМУ (2023 р.)

– Як вас прийняли на нашій кафедрі медичної реабілітації?

– У нас чудовий колектив, з усіма в мене теплі добрі стосунки. Найбільше спілкуюся із завідувачем кафедри, професором Ігорем Романовичем Мисулою, професоркою Тетяною Григорівною Бакалюк, з якими найчастіше вирішуємо робочі питання. Хочу зауважити, що на нашу кафедру дуже велике навантаження, особливо зараз. Працюємо, маємо багато роботи, плануємо відкривати нову спеціальність з протезування та ортезування. Це зараз надзвичайно необхідно. Мусимо все опрацювати, розробити, впровадити та навчити. Зараз я оформляю ґрант, який розробила, щодо реабілітації військових, шукаємо партнерів. Приймаємо цей виклик і, впевнена, впораємося. Так, ми не були готові до таких викликів ні психологічно, ні фізично, але треба жити, треба виживати. Те, що ми стали сильнішими, – це однозначно. Зараз дуже важлива наша нейропластичність, адже перебуваємо в таких умовах, коли нам постійно потрібна швидка пере-

будова. Рішення, до того ж – фундаментальні, іноді треба робити за секунду. Якщо мене доля привела на цю кафедру, отже, я маю щось їй дати, маю чимось бути корисна. Все, що можу, я роблю. Іноді, буває, втомлюся, але потім гадаю – а наші хлопці зараз «на нулі», завдяки тому ми й тут. І що саме натомість я можу зробити? Щонайменше: коли вони повернуться з травмами, ампутаціями – потрібні будуть висококваліфіковані дипломовані спеціалісти, які з ними працюватимуть. Ось над цим зараз разом з колегами й трудимось. Планую також навесні поїхати на стажування з нейрореабілітації в одну в європейських клінік.

– Що вас у роботі найбільше надихає?

– Спілкування зі студентами, допомога пацієнтам, наукова робота, цікаві проекти. Все це надихає. Я творча людина, тож мене надихає все, що пов'язано з творчістю. Ми переживаємо зараз дуже складні часи: був ковід, тепер повномасштабне вторгнення. Тобто це дуже стресові умови, коли немає належного фінансування, від'їжджають студенти, попри те в нашому університеті відкриваються нові спеціальності. І це теж надихає! Треба віддати належне керівництву, зокрема ректору Михайлові Михайловичу Корді, що стратегічний напрямок планування роботи в нас працює, незважаючи ні на що. Це треба цінувати.

Чого хотілося б? Створення університетських клінік. Це те, що надзвичайно потрібно. І на щастя, про це потроху почали мовити на високих владних рівнях. Це правильний шлях у майбутнє нашої медицини. Адже найкращі клініки у світі Мейо, Шаріте – це університетські клініки. Має бути дуже тісна співпраця практичної медицини, науки та викладання. Не можна їх відокремлювати.



Доцентка Ірина КАМИШНА під час виступу на конференції (2023 р.)

«ВІДЧУВАЮ СЕБЕ ЩАСЛИВОЮ ЖІНКОЮ»

– Ви зауважували, що найбільшу силу черпаєте в родині, в домашньому затишку.

– Так, удома в родині відчуваю себе щасливою жінкою, яка може розслабитися, розчинитися в цьому світлі. Чоловік мій – і друг, і партнер, кохана людина, з якою мені завжди цікаво, і порадник у роботі. Його думка для мене дуже важлива: якщо він скаже, що все гаразд, – я спокійна. Ми разом жартуємо, сміємося. Гумор завжди допомагає та рятує в різних ситуаціях. У вихідні разом із сином Максимом ходимо у басейн, плаваємо. Це той приємний спорт, про який я згадувала на початку нашої розмови, що допомагає тримати емоційний баланс. Син, до слова, навчається у п'ятому класі, а донька Олександра, як я вже казала, на другому курсі. Відверто кажучи, гадала, що вона поїде навчатися за кордон, навіть вибрали для неї виш у Данії, та донька сказала: «Ні, хочу залишитися в Україні». Я не наполягала, не переконувала. Можу допомогти, підказати, спрямувати, але не ламати. Це її вибір, і я його підтримую.

– Чи є у вашій родині певні традиції?

– Уся наша родина надзвичайно любить подорожувати. Ще до великої війни, щойно з'являлася можливість, ми старалися кудись поїхати. Навіть моя бабуся до 84 років їздила з нами постійно. Подорожі дуже доклалися до мого формування та розширили кругозір, адже мені пощастило побачити понад 50 країн світу. Я вклала у це власні ресурси, бо дуже люблю мандрувати. Люблю вивчати різні культури, дивитися, як люди живуть. Коли бачу таке розмаїття краси, мені завжди аж дух перехоплює від усвідомлення того, наскільки Творець любить нашу планету. Які в нас океани! Які гори! Яка природа, тварини, птахи! Яка довкола краса! З якою любов'ю це все було створено! Люблю також довго стояти, розглядати й милуватися рукотворами різних митців – картинами, скульптурами, від захоплення цією красою можу й заплакати. Але це все було до повномасштабного вторгнення, зараз дуже змінилися пріоритети.

– Маєте улюблені сімейні страви?

– Ми обираємо здорове харчування. Культ з їжі не робимо. Чоловік, скажімо, чудово м'ясо готує. Любимо смачну домашню їжу. Основне ж, коли робиш будь-що, – вкладаєш

частинку себе, але таку теплу, сонячну, світлу, наповнену любов'ю. От готуєш їсти – з радістю. Ідеш на роботу, спілкуєшся зі студентами – з радістю. Трапляється, приходять пацієнт і починає ділитися з тобою своїм сокровенним. Для цього потрібна емпатія. Вона в мене є, я дуже сильно відчуваю людей. Тому, до речі, мені дуже важко перебувати в епіцентрі негативу. Якись сварки, плітки, всілякі непотрібні розмови – все це в мене забирає сили, тому стараюся уникати таких ситуацій.

– Про що мрієте найбільше?
– Звичайно, як і всі, про мир і Перемогу.

– Особиста мрія?

– У задумах масштабний проект, який хотіла б втілити, він потребуватиме багато мого ресурсу. Наразі не буду озвучувати його, втім, у мене завжди є певні цілі та плани. Є не можу без цього жити. Трошки перепочину – й далі до праці.



Ірина КАМИШНА з мамою Ларисою Борисівною, донькою Олександрою та сином Максимом (2021 р.)

лівість слухати лекції та навчатись у найкращих вчених з усього світу.

До слова, коли почалася велика війна, мені настільки було боляче, що нас, як націю, як країну хочуть знищити, вважають, що нас немає й не було. Під впливом цього в мене був такий внутрішній порив, хотілося ще більше писати, публікувати все за кордоном, щоб нас побачили, почувли. У результаті цього в мене індекс Гірша вже 9, для мене це досить вагомо. Шкода лише, що не змогла поїхати в Лондон і Рим, куди мене запросили бути спікером на європейських конгресах. Це якраз співпало з масованими ракетними обстрілами, які були фактично кожного тижня, та блекаутом і я не змогла залишити родину в такий час, тому виступала в онлайн-режимі.



Ірина КАМИШНА з чоловіком Олександром (2021 р.)

– Що зробите найпершим, коли дізнаєтеся про нашу Перемогу?

– Звичайно зрадію, але в той же час розуміючи, якою важкою ціною дістається нам Перемога, будуть сльози болю за загиблими. Треба бути готовими до того, що хлопці, які зараз на передовій, повернуться, й нам потрібно мати у собі дуже багато тепла, терпіння, любові, щоб вилікувати всі їхні рани, не лише зовнішні, а й внутрішні. Це ще одне випробування для всіх нас. Водночас в Україні відкрилося нині дуже багато можливостей. Так, з одного боку, в нас велика біда, з іншого – нас у світі почали бачити, поважати, співпрацювати. Хочеться використати це все сповна, розвивати, спрямувати в правильному руслі. Роботи насправді в нас дуже багато.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

ІНГА КУБЕЙ: «МИ ПРОЙШЛИ НЕПРОСТИЙ ШЛЯХ І ТЕПЕР РАДО ДІЛИМОСЯ ДОСВІДОМ З КОЛЕГАМИ»

Перелаштувався відповідно до воєнного стану й Тернопільський спеціалізований центр реабілітації та розвитку дитини – колишній Будинок дитини «Малютко». Ще на початку великої війни сюди на помешкання прибули київські діти, а торішнього літа – малюта, які потребують паліативного догляду, із Запоріжжя. Їм не лише надали прихисток, але й належне медичне забезпечення. А в усьому іншому центр живе за звичним розпорядком. Як саме, розпитували генеральну директорку комунального некомерційного підприємства «Тернопільський обласний спеціалізований центр реабілітації та розвитку дитини» Тернопільської обласної ради, а в нещодавньому минулому доцентку нашого університету Інгу Кубей.

– Пані Інго, ви сміливо пройшли всі етапи реформаторських трансформацій, ставши Центром реабілітації та розвитку дитини й відповідно розширивши сферу надання послуг. Чи вартували затрачені зусилля отриманого результату?

– Коли я йшла на цю посаду, то мала вже сформовані погляди та власне бачення організації роботи. В медичній галузі на той час наступали великі зміни – модернізувалися заклади охорони здоров'я, а наш будинок дитини залишався одним з небагатьох в Україні, де не було чи не головного – відновного лікування. І коли мені запропонували посаду керівника, то однією з умов мого призначення було організувати надання послуг саме з реабілітації. На державному рівні тоді стартувала програма щодо трансформації інституційних закладів, в тому числі й дитячих будинків, в установи, які виконуватимуть значно ширшу функцію, і 2017 року уряд підкріпив це відповідною Постановою. А далі ви вже знаєте – ми стали першим в Україні закладом, який 2021 року з будинку дитини перетворився на Центр реабілітації. Це дало змогу значно розширити сферу діяльності. Тепер надаємо послуги з відновного лікування. Крім реабілітаційного, функціонує й відділення тимчасового перебування дітей. Там у нас є кілька категорій дітей: діти, від яких відмовилися чи батьки яких позбавлені батьківських прав, є малеча, яку через неналежний догляд батьків до нас скерувала служба у справах дітей за місцем проживання.

Хочу зауважити, що всі ці інновації, власне, те, до чого я пра-

нула у своїх планах, самостійно, без підтримки державних структур, влади, немисливо запровадити. Отож наше становлення відбулося не лише завдяки власним зусиллям, але й пілотному проекту щодо трансформації інтернатних закладів України, зорганізованому Міністерством соціальної політики та за участі міжнародних експертів. Упродовж трьох років з нами працювала команда спеціалістів, які детально вивчали наш заклад, його потенційні можливості, проводили навчання з нашими фахівцями та всіма працівниками щодо зміни підходів до виховання та взагалі роботи з дітьми. Змінювали, а правильніше, розширювали й спектр надання реабілітаційних послуг з використанням найкращого міжнародного досвіду. Наші фахівці апробували багато навчальних практик – це і вебінари, і майстер-класи, тренінги, семінари й це був доволі непростий етап – навчання. Освоювали також практику ведення документації та багато інших засобів, необхідних уже в новому, так би мовити, амплуа. Наразі все це засвоїлося, втілюється в життя та прижилося. Ми пройшли непростий шлях, і на собі випробували всі можливі камені спотикання, знаємо, як краще й менш боляче можна «підкорити вершину».

Тепер ділимося власним досвідом з колегами, щоб інші будинки дитини швидше перейшли в новий статус. Ми активно співпрацюємо із соціальними службами, бо вони також дуже зацікавлені в тому, щоб дитина якнайменше перебувала в нашому оновленому, але все-таки інтернатному закладі. Тож обопільно намагаємося знайти дітям нову родину або ж покращити стосунки із сім'єю, з якої вилучена ця дитина. Зрозуміло, що однобічно нам дуже важко було б отримати результат.

– Як справи з фінансуванням?

– Знаєте, непогано, якщо врахувати, що вже два роки ми у стані активних воєнних дій. Наші два відділення фінансуються з різних джерел. Реабілітаційне фінансує Національна служба здоров'я України, ми підписали пакети на реабілітаційні послуги. Обслуговуємо дітей від народження до 18 років. Наразі підписали з НСЗУ один пакет з

надання амбулаторної допомоги дітям від 0 до трьох років, другий – на реабілітаційні послуги для дітей від трьох років до 18 і третій – на діяльність у нашому закладі мобільної паліативної бригади. Це коли мобільна бригада виїздить до паліативних пацієнтів з усієї області для надання меддопомоги. Наші фахівці надають консультації, рекомендації, допомагають у догляді батькам таких дітей. Усі послуги в нашому центрі безкоштовні, а працівни-

готерапевт, асистенти цих фахівців, психолог, логопед, дефектолог соціальний педагог, музичний терапевт. Ця команда займається наданням послуг з відновного лікування дітей, які потребують тієї чи іншої реабілітації. Проблеми в цих діток розмаїті – це і ураження нервової та кістково-м'язової систем, поведінкові порушення, затримка мовного чи загального розвитку, аутизм та інші. Штат нашого реабілітаційного відділення складають 24 різнопрофільні спеціалісти. Це люди, які прийшли за своїм бажанням та покликом серця, багато фахівців прибули з часу повномасштабного вторгнення, є молоді люди, до слова, випускники Тернопільського національного медичного університету – лікар-педіатр, ерготерапевт, фізичні реабілітологи, асистенти ерготерапевта. Вони успішно працюють. Чимало наших фахівців навчаються наразі в ТНМУ, вони – магістранти або ж є такі, які отримують другу вищу освіту. Мене дуже тішить, що в них нестримне бажання вчитися, скажімо, наша музична терапевтка зараз завершує навчання зі спеціальності «дефектологія». Їй це необхідно для музичних занять з дітьми. Маємо чудові результати.

– Як змінилася діяльність закладу після 24 лютого 2022 року?

– 23 лютого 2022 року до нашого закладу саме мав завітати міністр соціальної політики, щоб переконатися, як трансформувався будинок дитини в реабілітаційний центр. Звісно, до такої події ми дуже добре підготувалися, як це зазвичай буває до приїзду гостей. І якщо б хтось сказав, що вже на початку березня до нашого закладу почнуть доправляти евакуйованих дітей, то, знаєте, не повірила б нізащо. Але з Київського будинку дитини «Берізка» до нас приїхали 57 дітей та 22 працівники. За добу ми змогли підготуватися до прийому такої кількості дітей, «згорнули» приміщення, які призначалися для реабілітації, перетворивши їх на спальні кімнати. Знайшли добродійців, які допомогли нам ліжками, одягом, посудом, постільною білизною, за що безмежно їм вдячні. Ми

завжди мали майже 40 дітей і не більше, а тут така кількість. Минув час, і нині в нас залишилося лише 11 дітей, одні знайшли нові родини, хтось повернувся додому, та головне, що всі вони вже у сімейних формах виховання.

Торік до нас евакуювали 9 вихованців Запорізького будинку дитини, до цього вони перебували в різних лікарнях, бо це діти з важкими паліативними захворюваннями. Через ймовірну небезпеку підриву Запорізької АЕС віддали наказ про їхню евакуацію. Вони й зараз перебувають у нас, з ними є опікун – лікар-педіатр. Ми організували паліативні палати. Всі діти вигодовують через зонд, четверо з них мають трахеостому та вимагають особливого догляду через важкі вроджені вади розвитку, тож нам довелося навчати цього персоналу. Наразі ми можемо забезпечити цим дітям високопрофесійний догляд.

– З ТНМУ й надалі підтримуєте контакти?

– Звісно. Ми дуже тісно співпрацюємо з кафедрою реабілітації ТНМУ й професоркою Тетяною Бакалюк та кафедрою фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання, яку очолює професорка Дарія Попович. Ще з часів мого призначення на цю посаду ми уклали угоду з кафедрами реабілітації щодо проведення у нас практичних занять, спільних засідань, конференцій. Намагаємося також сприяти студентам, які приходять до нас на практичні заняття, проходять переддипломну та післядипломну практику. За потреби проводять у нас заняття й фахівці кафедри педіатрії №1 та моєї рідної кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією. Зазвичай студенти медуніверситету приходять до нас як волонтери та благодійники, за що ми їм щиро вдячні.

Моє життя багато років було тісно переплетене зі студентами, наукою, а останніми роками сюди ще й гармонійно вписався практичний бік медицини. Намагаюся цей зв'язок підтримувати та синергічно розвивати. На мій погляд, це дуже перспективний шлях.

– Яка ваша найбільша професійна мрія?

– Щоб нарешті припинилася ця війна. Вона не потрібна нікому. Найбільше страждають у нинішньому світі діти, вони хворіють, потерпають морально та фізично, дитяча душа по-особливому переживає ці жорстокі випробування страхом, смертями рідних і вибухами ненавистних рашистів. Звичайно, всі мрії пов'язані з нашим центром, щоб він досягнув значно вищого якісного рівня відновного лікування.

Париса ПУКАЦЬУК



Інга КУБЕЙ, директорка Тернопільського обласного спеціалізованого центру реабілітації та розвитку дитини, а в нещодавньому минулому доцентка нашого університету

ЯК ЗБЕРЕГТИ ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ?

(Закінчення. Поч. у №3) ОКСИТОЦИН І СТРЕС

Сильний стрес може порушити секрецію окситоцину – гормону, який визначає виділення молока з грудей. Водночас блокування рефлексу надходження молока ускладнює або унеможливує годування дитини, незважаючи на те, що молоко в грудях є, це матері та ті, хто їх оточує, сприймають як втрату молока. Якщо після наступних подальших годувань у молочній залозі залишається молоко, то увімкнеться гальмівний аутокринний механізм, який знижує вироблення молока.

Чим довше мати перебуває у стані стресу, тим описані порушення стають важчими. Відомі історії жінок, в яких на війні на завжди зникло молоко. Київські лікарі спостерігали відсутність лактації в породіль під час обстрілів, пояснюючи це не лише стресом, а й відсутністю близьких.

Немає досліджень, які вивчали б взаємозв'язок між стресом і здатністю матерів підтримувати лактацію в кризових ситуаціях, але є дослідження, в яких описували жінок з депресією та тривогою. У цій групі матерів спостерігалось більш слабе та уповільнене виділення окситоцину, а також послаблення секреції гормону у відповідь на смокання. Однак між депресією, тривогою та рівнем окситоцину не спостерігалось прямого зв'язку. Встановлено, що виділення гормону діє на маму заспокійливо, тому саме годування має позитивний вплив на матір. Стрес підвищує рівень кортизолу, впливає на функцію гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи та знижує чутливість до інсуліну, що водночас може обмежити вироблення молока. Високий рівень пролактину в перші дні після народження підтримує здатність залози виробляти молоко навіть тоді, коли смокання грудей недостатнє дитиною. Але з часом після пологів рівень пролактину знижується та менше впливає на вироблення молока.

Таким чином, здатність підтримувати грудне вигодовування залежить від багатьох чинників, пов'язаних не лише з фізіологією організму чи індивідуальним сприйняттям стресу та реакцією жінки на нього, а й від позитивних і негативних зовнішніх факторів.

До найважливіших чинників, які впливають на рішення матері припинити годування грудьми належать: стрес, боязнь за якість молока та його кількість; труднощі в підтриманні ритму годування, відсутність можливості підтримати матір, яка годує, фізично й психічно; хвороба, інвалідність матері; не-

правильна практика в годуванні грудьми; неконтрольоване розповсюдження замінників грудного молока; надмірне захоплення сумішами; відсутність знань в осіб, які надають допомогу в безпечності харчування немовлят.

Переконання, що матері в кризовій ситуації перестають виробляти молоко, може бути надзвичайно шкідливим, адже дозволяє їм утримуватися від будь-яких дій. Важливо знати, що забезпечення жінці відповідного догляду та підтримки, техніки розслаблення, а також спокійна розмова, теплі компреси й лагідний масаж грудей та передусім безпечне місце для годування дитини можуть бути корисними для стимулювання вироблення молока.

ПРОЦЕС РЕЛАКТАЦІЇ

Консультування в кризовій ситуації також порушує питання, пов'язані з релактацією. Цей процес стимуляції лактації при ослабленому виробленні молока недостатньо відомий консультантам з лактації та багатьом педіатрам. Згідно з визначенням релактація – це відновлення вироблення молока (лактації) в жінки, яка нещодавно або в минулому припинила годування грудьми. Релактацію проводять для годування свого або іншого малюка. Найбільшу користь від такого вигодовування отримують немовлята у віці до шести місяців. Встановлення можливості повторної лактації повинно бути першочерговим у кожному випадку, коли дитина не перебуває на грудному вигодовуванні та не може отримати молоко з банку жіночого молока. Про переваги вигодовування дитини власним молоком необхідно поінформувати маму. Шансів на успішну релактацію тим більше, чим сильніша мотивація матері та чим молодший вік дитини й чим менше часу минуло з моменту припинення грудного вигодовування.

Матері, яка займається процесом відновлення лактації, потрібна інтенсивна професійна підтримка консультанта з лактації. Релактації сприяє часте прикладання дитини до грудей, контакт шкіра до шкіри, ручне та механічне зціджування молока. Використовують також альтернативні методи годування (годування через зонд, метод крапельного вигодовування додавання крапель молока на груди навколо рота дитини, щоб спонукати дитину смокати). Результати досліджень засвідчують, що відновлення вироблення молока таким способом досягалося в 10-100% жінок. Секреція молока починається між 2-м і 15-м днями, а виключне годування материнським

молоком досягається протягом 3-30 днів.

Слід поважати рішення матерів, які з різних причин можуть не зважитися на релактацію, та не чинити тиск на них.

Успіх релактації великою мірою залежить від популяризації грудного вигодовування серед постраждалого населення та сприйняття цього процесу.

ОПТИМАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ПІД ЧАС КРИЗИ ЗАЛЕЖНО ВІД УМОВ

Аналіз багатьох криз у всьому світі та умов, у яких жінки народжують, показує, що незалежно від ситуації, найбезпечнішим рішенням є давати дитині молоко власної матері безпосередньо з грудей. Це не вимагає особливих гігієнічних умов, доступу до води чи обладнання та

ри для визначення цільових груп, забезпечити відповідну кількість цього молока, а також його придбання й транспортування у відповідних гігієнічних та холодильних умовах. Велику користь мало б створення банків грудного молока й в Україні.

Годування дитини іншою мамою може здатися спірним, але якщо є ризик голодування, це рятує життя. Треба також пам'ятати, що таке розв'язання, як і годування молоком з банку або штучним молоком, забезпечує харчування дитини, але не стимулює лактацію в біологічній матері, тому його слід використовувати лише в найскладніших ситуаціях. Протягом цього часу варто подбати про стимуляцію молочної залози матері.

Замінники грудного молока необхідно давати лише тоді, коли немає іншого вибору. Під час воєнного часу таке харчування слід застосовувати до: новонароджених, які до війни перебували на штучному вигодовуванні, дітей, які потребують прикорму та не можуть отримати молоко з банку грудного молока, дітей, розлучених з матеріями, дітей важкохворих матерів, дітей-сиріт, дітей матерів, які стали жертвами зґвалтування (коли матері не можуть годувати грудьми).

Годування цих немовлят має бути організоване таким чином, щоб ризик відмови від грудного вигодовування був якомога меншим. На ринку представлені суміші у вигляді порошку та готової до застосування рідини. Згідно з інформацією на упаковці порошокодібну суміш слід використовувати лише за дотриманням відповідних гігієнічних і санітарних умов. Але якщо немає доступу до води та засобів гігієни, дітям рекомендують давати готові до вживання рідкі суміші. Під час попередніх криз найбільшою проблемою було приготування суміші в гігієнічних умовах, а іноді їхня обмежена доступність.

Незважаючи на численні перешкоди та незручності, грудне вигодовування в кризових ситуаціях зазвичай продовжували матері з громад, грудне вигодовування є культурною нормою. Жінки зазначали, що впевненість у тому, що вони зможуть нагодувати свою дитину, позитивно впливала на їхнє відчуття

безпеки та певний контроль над ситуацією.

Труднощі в підтримці грудного вигодовування в кризових ситуаціях були пов'язані з гіршим відчуттям самоефективності матерів (переконання, що вони здатні годувати грудьми свою дитину, що є сильним предиктором успіху грудного вигодовування). Матері боялись зменшення кількості молока через втому, потребу рухатися та погане харчування, це оправдовувало їх у застосуванні штучних молочних сумішей.

Занепокоєння матерів щодо кількості та якості свого молока є настільки поширеним явищем, що воно має назву – уявна недостатня кількість молока. Вона вражає 50% матерів у перші місяці після пологів і разом із штучним вигодовуванням є однією з найпоширеніших причин відмови від грудного вигодовування. Першочерговим завданням лікаря в разі таких побоювань є оцінка ефективності грудного вигодовування та вміння відрізнити очевидний дефіцит від реальних проблем з боку дитини, матері, неправильної техніки годування.

Труднощі з грудним вигодовуванням під час війни можуть бути наслідком браку знань про належне вигодовування (наприклад, новонароджені не отримували молозива, не практикувалося лише грудне вигодовування) та ресурсів, необхідних для підтримки матерів у доброму фізичному та психічному стані.

Надмірна залежність від молочних сумішей також негативно впливає на грудне вигодовування. Матері тягнуться до них, коли бояться, що їм не вистачає молока, особливо якщо суміші легкодоступні та їх рекламують як поживні. У багатьох країнах, які постраждали від кризи, спостерігалось значне зростання використання замінників грудного молока.

Підбиваючи підсумок, можна сказати, що матері, які годують грудьми, можуть відчувати труднощі з виробленням молока в кризовій ситуації через пов'язану з цим різку нестачу їжі, важкі умови, втому та стрес. У кризовій ситуації легше запровадити оптимальну практику годування немовлят і дітей раннього віку, якщо вона була встановлена заздалегідь. Це стосується широкої просвіти жінок, сімей, суспільства та медичних працівників щодо важливості грудного вигодовування й цінності грудного молока, оптимальної тривалості лише грудного вигодовування та, загалом, створення належних умов для початку грудного вигодовування в пологових будинках.

Ольга ФЕДОРЦІВ,
професорка кафедри
дитячих хвороб з дитячою
хірургією ТНМУ



Світлина з вільних джерел

«ПІГМАЛІОН» – НА УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ СЦЕНІ

«Життя полягає не в тому, щоб знайти себе. Життя полягає в тому, щоб створити себе», – писав ірландський драматург Бернард Шоу. Лауреат Нобелівської премії з літератури (1925 р), критик, публіцист, співзасновник Лондонської школи економіки, політичний активіст, чий вплив на театр, культуру та політику триває від 1880-х років і не припинився після смерті. Працюючи в жанрах сучасної сатири та історичної алегорії, він став провідним драматургом свого покоління. В переліку британських драматургів Бернард Шоу посідає друге місце після Вільяма Шекспіра.

Саме його «Пігмаліона» нещодавно відтворив на університетській сцені колектив театральної студії ТНМУ «Арт-драма». Обрати для постановки відомий твір світової класики – це ризик неабиякий. Утім, хто ще вміє та може ризикувати так, як медики?

«Так, це справді була авантюра: від самого задуму й до втілення його

Найкращий відгук – повна зала й бурхливі оплески. Зрештою, прем'єри «Арт-драми» завжди збирають багато шанувальників. Мар'яна Варварук зізнається, що їхня команда щоразу вражена цим фактом, який ще більше мотивує: адже коли є повна зала – акторам значно натхненніше грати. Вона додає, що її як режисерку найбільше тішать відгуки, які відзначають постановку високого рівня. Зіграють душу й численні слова глядачів про те, що актори театральної студії ТНМУ грають на рівні з професійним театром. «Так, я це сама бачу, хоча серед учасників «Арт-драми» ніхто не має професійної театральної освіти, всі аматори, – наголошує режисерка. – До того ж у них ще й, окрім «Арт-драми», є дуже багато навчання, різних клопотів і турбот».

Так, «Арт-драма» завжди демонструє високий рівень, але тут він був особливо помітний, адже ця постановка не перенасичена подіями, вона більше діалогова, де глядача треба тримати саме акторською грою. І наші актори впоралися з цим на всі двісті відсотків! Тож найкраща похвала та відгук для «Арт-драми» – те, що вони грають так щиро й достовірно, що люди в залі з першого діалогу забувають, що на сцені – студенти, аспіранти, їхні колеги, а починають жити ра-

мо, «Арт-драма» демонструвала на університетській сцені перлину класичної української комедії – «Пошилися в дурні» Марка Кропивницького. Тепер же вирішили торкнутися світової класики. «Я почала шукати матеріал. Нині у нашій театральній студії багато акторів – 15 осіб, це дуже великий склад. Більшість п'єс розраховані на 8-9 героїв. Раптом мені пригадався «Пігмаліон». Я читала цей твір у школі, мені вже тоді подобалася його задумка, ідея, тож вирішила взяти його в розробку, – розповідає Мар'яна Варварук. – Уже в процесі розробки ми зрозуміли, що справді зможемо втілити це у життя».

Підготовка тривала майже три місяці. На репетиції збиралися двічі на тиждень на 2-3 години. Зізнається, що, незважаючи на те, що твір був дуже складний, готувалися менше, ніж до попередньої вистави. Передусім складність полягала в тому, що це дуже великий матеріал. Найбільш лядно режисерці було від того, що текст кожного героя надзвичайно об'ємний. Як його вивчити? До того ж герої практично постійно перебувають на сцені. Чи зуміють вони втримати інтригу своїм талантом? Зуміли! І з текстом впоралися. «Завжди я сама так робила, коли ще була акторкою «Арт-драми», і зараз повторюю своїй команді: не текст вчить актора, а актор вчить текст. Тобто відштовхуватися потрібно від дії: є дія – є текст. Відповідно, якщо ти вживаєшся у свою роль на сцені, текст йде легесенько, – ділиться сценічною кухнею Мар'яна Варварук. – Ось і зараз так сталося. На початку наші актори навіть на знали, з якого боку підступити до тексту, в результаті ж непомітно вивчили його просто в процесі».

Що ж відбувалося на сцені? Нагадаємо коротко сюжет, якщо раптом хтось забув. Професор Гірінс (Михайло Бучинський) береться за сміливий експеримент: за півроку неграмотну лондонську квітку перетворити в особу, яка володі-

тиме вишуканою англійською, матиме бездоганні манери, тож ніхто не відрізняє її від справжньої леді. Він навіть б'ється об заклад з приятелем, теж філологом, полковником Піккерінгом (Орест Степанюк), чи вдасться це йому. Самовіддано

гідності. Всім, хто хотів звести комедію до рівня казочки про кохання професора й квітки, сам Бернард Шоу відповідав так: «Твір такий дидактичний, що я радо тикаю «Пігмаліона» під носа всім розумникам, які, мов папуги, правлять,



на сцені, – усміхається керівниця «Арт-драми» Мар'яна Варварук. – Насамперед тому, що це дуже складний та масштабний твір – ми вперше ставили виставу тривалістю понад дві години. Це велика відповідальність. Та, гадаю, ми впоралися!».

зом з героями дійства. Власне, це й є мистецтво.

Чому саме «Пігмаліон»? Шукаючи твір для постановки, вся команда вирішила, що цього разу це буде класика, що не сходить зі світових театральних сцен. Торік, нагадає-

працюючи, Елайза Дулітл (Анна Черноус) досягла мети, і Гірінс виграв парі.

Максимально розкрити образи головних героїв через призму власних особистісних якостей допомагали місис Гірінс (Соломія Врублевська), містер Дулітл (Ілля Сороківський), місис Пірс (Вікторія Зелена), Шарлотта Пірс (Діана Бурдяк), місис Ейнсворт-Гіл (Марія Усова), Клара Ейнсворт-Гіл (Соломія Мадараш), Елізабет Ейнсворт-Гіл (Оксана Дидик), Фредді Ейнсворт-Гіл (Антон Шупа), герцогиня (Діана Кльоц), подруга герцогині (Анастасія Колесникова), угорець (Назар Красицький).

Наприкінці, за законами мелодрами, головні герої – професор та учениця (сказати б, Пігмаліон і Галатея) мали б побратися. Але не так сталося, як гадалося, бо Шоу залишив фінал відкритим... То що ж цікавило автора передусім? Невже не стосунки героя та героїні?

Провідна ідея твору приблизно така: зменшити прірву між суспільними верствами здатна освіта (зокрема – мовна), а людину робить людиною почуття власної

що мистецтво в жодному разі не може бути дидактичним. П'єса підтверджує мою переконаність у тому, що справжнє високе мистецтво бути іншим просто не має права».

За понад сто років («Пігмаліон» написаний 1912 року), крім зовнішнього антуражу, власне, нічого й не змінилося. Що й переконливо довів талановитий акторський ансамбль «Арт-драми» під наставництвом своєї мегакреативної та сміливої режисерки.

Що далі? Мар'яна Варварук привідкриває завісу творчих задумів «Арт-драми», наймасштабніший з яких – замахнутися на мюзикл! Саме твір такого жанру хочуть втілити на університетській сцені вже наступного навчального року. Наразі ж у планах – постановка гарного авторського уривку до Шевченківських днів. А ще чекайте на весні новий арт-проект, у рамках якого у форматі відео наші актори декламуватимуть, представляючи по-новому, чуттєві незвідані поезії українських авторів.

**Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА
Світлини Миколи ВАСИЛЕЧКА**

ДАТА

14 лютого відзначила ювілейний день народження лаборантка кафедри дитячих хвороб з дитячою хірургією ТНМУ Надія Богданівна ГАМУГА

Вельмишановна
Надіє Богданівно!

Після закінчення Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка у стінах ТНМУ імені Івана Горбачевського Ви почали свою трудову діяльність лаборанткою, згодом старшою лаборанткою кафедр внутрішньої медицини №1 та №3, відтак працювали протягом шести років викладачкою на підготовчому відділенні та повернулися до роботи старшою лаборанткою на кафедрі дитячих хвороб з дитячою хірургією.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю,



високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування молодими працівниками.

Бажаємо Вам, вельмишановна Надіє Богданівно, мирного неба, міцного здоров'я, щастя, людського тепла, невичерпного життєвого оптимізму, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

Хай нових днів ще буде безліч,

Без ліку щастя і пісень,
Прийміть вітання найщиріші
В цей світлий ювілейний день.

**Ректорат і профком ТНМУ
імені Івана Горбачевського**

23 лютого відзначає ювілейний день народження провідна бібліотекарка ТНМУ Світлана Олегівна ПУШКАР

Вельмишановна
Світлано Олегівно!

Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Тернопільського педагогічного інституту, роботи за фахом у стінах Тернопільського національного медичного університету Ви успішно працюєте бібліотекаркою останніх 20 років, пройшовши шлях від бібліотекарки 2-ої категорії до провідної бібліотекарки, допомагаючи студентам здобувати якісну медичну освіту.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне вико-

нання своїх службових та громадських обов'язків.

Ваші порядність, працелюбність, жіночність, інтелегентність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування.

Бажаємо Вам, вельмишановна Світлано Олегівно, міцного здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, нових успіхів у Вашій шляхетній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, мирного неба в рідній країні.

Хай стелиться життя розмаєм

І хилить щастя повен цвіт,
Ми від душі для Вас бажаєм
Здоров'я міцного і многая літ!

**Ректорат і профком ТНМУ
імені Івана Горбачевського**



15 лютого відзначила ювілейний день народження доцентка кафедри фармації ФПО ТНМУ Лідія Петрівна ЯВОРСЬКА

Вельмишановна Лідіє Петрівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!
Після закінчення фармацевтичного факультету Львівського національного медичного університету імені Д. Галицького, двох років практичної роботи провізором, 36 років науково-педагогічної роботи у Львівському медуніверситеті, захисту кандидатської дисертації у стінах ТНМУ імені Івана Горбачевського Ви успішно пройшли 20-літній трудовий шлях доцентки спочатку кафедри фармацевтичної хімії, а останніми понад 10 років – доцентки кафедри фармації факультету післядипломної освіти.
Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відому науковицю, висококваліфіковану фармацевтку, талановиту педаго-



гину та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.
Ваші порядність, працелюбність, інтелегентність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслу-

говують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, лікарів-провізорів, науковців і викладачів.

Бажаємо Вам, вельмишановна Лідіє Петрівно, мирного неба, доброго здоров'я, радості кожен день, життєвого оптимізму, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Хай в Вашому житті завжди буяє літо,
А якщо осінь – то тепла й золота!
Нехай у гості ідуть завжди діти,
Хай сміх і радість на подвір'ї не стиха!
Нехай рясні дощі несуть для Вас здоров'я,
Проміння сонячне цілує у вуста!
Нехай онуки зіграють Вас любов'ю,
Бажаєм довгого й щасливого життя!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

22 лютого виповнилося 50 років професорові кафедри невідкладної медичної допомоги ТНМУ Олександрові Богдановичу СУСПІ

Вельмишановний Олександрє Богдановичу!
Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!

У стінах Тернопільського національного медичного університету Ви здобули вищу медичну освіту з відзнакою, після періоду практичної лікарської роботи, захисту кандидатської дисертації успішно пройшли 22-літній трудовий шлях асистента кафедри внутрішньої медицини № 3, кафедри невідкладних станів та екстреної медичної допомоги, доцента, а останні два роки – професора кафедри невідкладної медичної допомоги.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одного з талановитих випускників третього покоління, відомого в Україні вченого, висококваліфікованого клініциста-терапевта-нефролога, досвідченого педагога й вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Свідченням визнання Вашого наукового та клінічного авторитету є членство в Національному нирковому фонді України, Європейській нирковій асоціації, Міжнародному нефрологічному товаристві. Ви – головний експерт управління охорони здоров'я Тернопільської обласної військової адміністрації за напрямком «Трансплантологія».

страції за напрямком «Трансплантологія».

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



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

Здоров'я й щастя зичим не на рік,
На все життя бажаєм його щиро.
Щоб радісним і довгим був Ваш вік
З добром, любов'ю, спокоєм і миром.

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

17 лютого відзначила ювілейний день народження інспекторка студмістечка Леся Володимирівна РУДИК

Вельмишановна Лесю Володимирівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!
Після закінчення Тернопільського державного педагогічного університету та отримавши фах учительки української мови та літератури, вчительки англійської мови, деякого періоду роботи за спеціальністю у стінах Тернопільського національного медичного університету Ви успішно пройшли 14-літній трудовий шлях: спочатку бібліотечарки, а згодом – інспекторки та паспортнистки студентського містечка ТНМУ.

Ректорат, профком і весь колектив університету гли-



боко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, вміння працювати з людьми, сумлінне виконання своїх службових та громадських обов'язків.
Ваші чуйність, доброта, по-

рядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки та є прикладом для наслідування.

Бажаємо Вам, вельмишановна Лесю Володимирівно, мирного неба, міцного здоров'я, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.

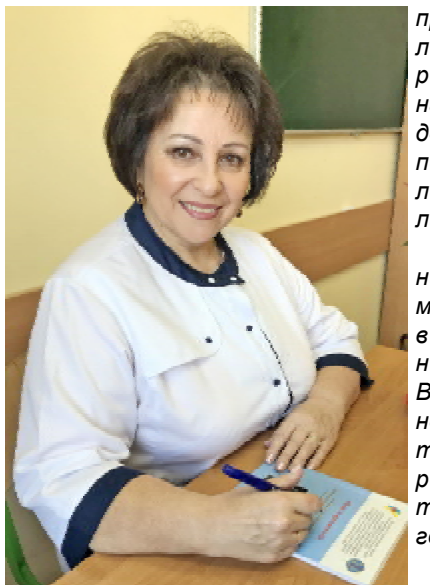
Хай сміється доля, мов калина в лузі,
У родиннім колі, серед вірних друзів.
Хай крокують поруч вірність і кохання,
Хай здійсняться мрії і усі бажання!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

21 лютого відзначила ювілейний день народження доцентка кафедри внутрішньої медицини №1 ТНМУ Людмила Володимирівна РАДЕЦЬКА

Вельмишановна Людмилу Володимирівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!
У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом, після шести років практичної лікарської роботи, успішно пройшли понад 28-літній трудовий шлях клінічної ординаторки, аспірантки кафедри шпитальної терапії, асистентки кафедри патофізіології і кафедри шпитальної терапії, завідувачки інтернатури, а останніми роками – асистентки та доцентки кафедри внутрішньої медицини №1.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відому науковицю, висококваліфіковану клініци-



тку-терапевтку, досвідчену педагогиню та виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.
Ваші жіночність, порядність,

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

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

Хай здоров'я, щастя і достаток
Огортають Вас, як липи
цвіт,
Хай малює доля з буднів
свято,
А Господь дарує ще багато
літ!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського

28 лютого виповнюється 70 років завідувачу кафедри хірургічної стоматології ТНМУ, професору Ярославові Петровичу НАГІРНОМУ

Вельмишановний Ярославе Петровичу!
Сердечно вітаємо Вас з 70-літтям!



Після закінчення Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького, 13 років практичної лікарської роботи у стінах Тернопільського національного медичного університету імені Івана Горбачевського Ви успішно пройшли майже 35-літній трудовий шлях від клінічного ординатора, асистента, доцента до професора, завідувача кафедри хірургічної стоматології.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як відомого в Україні вченого, висококваліфікованого, талановитого клініциста – щелепно-лицевого хірурга, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

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

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

Ваш ювілей – то мудрості
пора.
Хай буде вдосталь і в
житті, і в долі
Здоров'я, щастя, злагоди,
добра,
Добробуту та щирої
любви!

Ректорат і профком ТНМУ імені Івана Горбачевського



Богдан РОМАНИШИН і Катерина КУКУРА (ліворуч), Богданна ЛЕЩИШИН (праворуч), студенти медичного факультету

Світлини Миколи ВАСИЛЕЧКА



Медичні новини зі світу

ЧОМУ ЛІКАРІ НЕХТУЮТЬ КОРИСНИМ ЛІКУВАННЯМ

Лікарі часто не прописують дешеве лікування діареї, що рятує життя, гадаючи, що пацієнти його не хочуть. Це результат великого дослідження з використання розчинів для пероральної регідратації в Індії. Опитування засвідчило, що в поліклініках, аптеках та опікуни хворих дітей переважно знають про ефективність солено-солодкого розчину в запобіганні зневодненню та зниженню ризику смерті при діарейних захворюваннях, але його часто не призначають. Якщо актор, який видавав себе за батька хворої дитини, видавав перевагу розчину для пероральної регідратації, ймовірність його отримання в нього була вдвічі вищою, ніж у тих, хто згадував про відсутність лікування. «Дослідження підкреслює розрив між правильним знанням і правильним вчинком, – каже економіст у галузі охорони здоров'я Девід Левін.

БІЛКИ КРОВІ ВКАЗУЮТЬ НА РИЗИК ДЕМЕНЦІЇ

Дослідники визначили біомаркери, які можна використовувати для прогнозування ризику деменції за кілька років до встановлення діагнозу. Аналіз майже 1500 білків у зразках крові понад 50 тисяч дорослих показав, що високі рівні чотирьох білків пов'язані з деменцією та хворобою Альцгеймера. У деяких людей, які мають деменцію, рівні цих білків у крові виходили за межі нормального діапазону більше, ніж за десять років до появи симптомів.

VISION PRO: ЩО ДУМАЮТЬ ВЧЕНІ

Нещодавно випущена Apple гарнітура Vision Pro може відкрити можливості в галузі доступності та медичних досліджень. Гарнітура вартістю 3499 доларів США може створювати

віртуальні накладення на реальний світ, за якими користувачі можуть рухатися очима та взаємодіяти з ними за допомогою жестів рук. За словами вчених, неймовірно реалістичне відображення, яке працює майже в реальному часі, робить його унікальним. Гарнітура може надати людям з обмеженими можливостями нові способи використання комп'ютерів і допомогти хірургам виконувати операції. Технологія відстеження очей може навіть виявити ранні ознаки інсульту або деменції.

МОЛЕКУЛИ ДЗЕРКАЛЬНОГО ВІДОБРАЖЕННЯ ЛЕГКО ІДЕНТИФІКУВАТИ

Звичайну лабораторну методику було модифіковано таким чином, щоб вона могла розрізнити молекули, що існують у вигляді двох дзеркальних структур. Ідентифікація цих пральних молекул є важливою (і часто складною) частиною відкриття ліків, адже кожна версія може мати різний вплив на організм. За лічені хвилини модифікований мас-спектрометр – робоча конячка хімії – може розділити гіральні молекули та визначити, скільки кожної версії міститься у суміші.

ГЛОБАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОТРЕБУЄ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я є частиною Цілі ООН у сфері сталого розвитку, спрямованої на «добре здоров'я та благополуччя». Але між тим, що необхідно, і тим, що є, існує великий розрив, каже психіатр Шекхар Саксена. У деяких країнах, у тому числі в Індії та США, рівень самогубств серед молоді стрімко зростає. «Це відображає суспільство, в якому ми живемо, де юнак чи дівчина не відчувають, що життя варте того, щоб його прожити», – каже Саксена. Психіатр стверджує, що

для ранньої профілактики психічних розладів необхідні соціально-економічна політика та громадські ініціативи.

КУРІННЯ РУЙНУЄ ІМУННУ СИСТЕМУ РОКАМИ

Куріння цигарок завдає шрамів імунній системі організму протягом багатьох років після відмови. Науковці досліджували імунні реакції 1000 людей, піддаючи зразки їхньої крові впливу різних чинників, таких, як бактерії. В активних курців була зачеплена як загальна, так і специфічна імунна відповідь. Але навіть у людей, які перестали курити багато років тому, ефект на важливі Т-клітини, здається, зберігся. «Наявність більш високих відповідей Т-клітин спостерігається при багатьох аутоімунних захворюваннях, таких, як ревматоїдний артрит, – пояснює імунолог і співавтор дослідження Дарра Даффі. – Ще багато чого, що треба розкрити».

Крім куріння цигарок, на імунну відповідь, мабуть, також впливають наявність щодо високого індексу маси тіла та попереднє інфікування зазвичай доброякісним цитомегаловірусом. «Це змушує мене задуматися, скільки деталей нам слід враховувати, коли ми розглядаємо таргетну терапію або персоналізовану медицину», – каже генетик Винод Кумар.

ВИКОРИСТАЛИ СИЛУ РАКУ

Дослідники перепрофілювали мутації, виявлені в ракових клітинах, аби підвищити здатність імунних клітин проникати та знищувати пухлини в мишей. Навіть невелика кількість цих Т-клітин з турбонаддувом «здатна викликати тривалу та повну ремісію пухлин, що дуже важко піддаються лікуванню», – розповідає генетик і співавтор дослідження Джек Чой. Крім того, вчені розгадали давню загадку про те, як S-подібний розбризкувач для газонів обертається під водою.

1. Перша людина.				2.	

Добірку підготовлено за матеріалами Nature Briefing

Відповіді на сканворд, вміщений у № 3 (596), 2024 р.

- «Бояриня».
- Ярина.
- Ікар.
- Блажкевич.
- Нарис.
- Арія.
- Рик.
- Динар.
- «Ріголетто».
- Сарі.
- Антоніч.
- Еліта.
- Ірод.
- Чад.
- Орт.
- Неоліт.
- Лікар.
- Ага.
- Універсал.
- Чарка.
- Ош.
- Агу.
- Куліш.
- Уран.
- Кулак.
- Лев.
- Іго.
- Віспа.
- Львів.
- Гі.
- Бос.
- Пчілка.
- «Гопак».
- Корчма.
- Гнатюк.
- Драч.
- Галоп.
- Литва.
- Два.
- Ківі.
- Рій.
- Аут.
- Аконіт.
- Айва.
- Ва.
- Вишня.
- Юнак.
- Бануш.
- Ан.
- Поні.
- Туя.
- Пі.
- Бос.