

- І Т В О Р И Т И Д О Б Р О !

МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№ 13 (270)

ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ

16 липня 2010 року



ЩАСЛИВИЙ ДЕНЬ ОТРИМАННЯ ДИПЛОМІВ

Стор. 3-4



В актовій залі нашого університету відбулася урочиста подія – вручення дипломів випускникам стоматологічного факультету та навчально-наукового інституту медсестринства. Схвильовано билися серця вчораших студентів, усмішками ясніли обличчя батьків. Оплесками зустріла зала членів вченої ради на чолі з ректором ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, членом-кореспондентом АМН України, професором Леонідом Ковальчуком. Урочисте засідання вченої ради розпочалося з виконання Державного Гімну. А тоді з вітальним словом до випускників та їх батьків звернувся ректор нашого університету.

ПРО ІСТИНИ.
ПРОСТИ ТА ВІЧНІ

«Приказки та афоризми про здоров'я, хвороби, смерть і філософію життя» – таку назву має нова збірка, що нещодавно вийшла друком у видавництві «Укргмедкнига». Автор-упорядник – доктор медичних наук, професор кафедри сімейної медицини ТДМУ, голова обласного наукового товариства терапевтів Борис Рудик. Це вже його третя за рахунком збірка, дві попередні швидко знайшли свого читача.



СТАНЬТЕ
НАШИМ ЧИТАЧЕМ

ПЕРЕДПЛАТИТЬ
ГАЗЕТУ



ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА
на один місяць – 5 грн 55 коп;
на три місяці – 16 грн 65 коп;
на півріччя – 33 грн 30 коп.
Передплатити газету можна
у будь-якому відділенні зв'язку

ІНДЕКС 23292

Стор. 4

ЗАХІД «ВЕЧІР ПЕРШОСТІ» ЯК ЗАРОДЖЕННЯ ТРАДИЦІЇ

У нашому університеті навчається багато обдарованих особистостей. Щоб відзначити таланти наших студентів, а також подякувати їм за їхні старання й зусилля, в актовій залі відбулося свято під назвою «Вечір першості» (Night of Excellence). Його підготували та провели іноземні студенти ТДМУ, що утворили організаційний комітет у складі представників різних країн. Основним організатором заходу виступила студентська ініціативна група eMatters, яка, зокрема, проводить дискусійні вечори з різних цікавих питань.

різних курсів і факультетів. У залі панувала дружня, весела атмосфера. Церемонія нагородження відбулася на святково оформленій сцені в поєднанні з цікавими виступами талановитих студентів.

Отже, переможцями у категорії «Найкращий викладач» стали: Олександра Прокопівна Андрішин, Михайло Михайлович Корда, Наталія Анатоліївна Білкевич, Уляна Степанівна Слаба, Олександр Валентинович Олійник, Соломія Степанівна Козачок, Наталія Іванівна Бурмас, Іван Володимирович Стефанів, Юрій Любомирович Бандрівський, Борис Анатолійович Локай. Найкращим інспектором деканату визнали Наталію Іванівну Саніцьку, а найкращим інспектором гуртожитку – Анастасію Цимбалісту.

«Вечір першості» для студентів ТДМУ став ще одним стимулом проявляти й



Серед іноземних студентів ТДМУ обирали переможців у номінаціях: найкращий студент року, наймодніший студент, другі року, найкраща пара закоханих, найталановитіший студент. Найкращого студента року обрали за критеріями успішності. У процесі добору переможців в інших номінаціях іноземні студенти визначали кандидатів та голосували. Запровадили й номінацію «Викладач року» для

розвивати власні таланти. Сподіваємося, що проведення таких вечорів нагородження, де б відзначали найбільше талановитих, працьовитих і наполегливих студентів, стає для нашого університету традицією.

Юрій ДЕРЕМЕНДА,
заступник декана факультету
іноземних студентів

ОГОЛОШЕННЯ

Відповідно до п. 15. «Порядку ліцензування діяльності з надання освітніх послуг підготовки іноземних громадян за акредитованими напрямами (збільшення ліцензованого обсягу до 500 осіб);

– ліцензування діяльності з надання освітніх послуг підготовки іноземних громадян в інтернатурі та клінічній ординатурі галузь знань 1201 «Медicina» з ліцензованим обсягом прийому 50 осіб.

ЗАНЯТТЯ ПРОВЕЛИ В МУЗЕЇ

У студентів 17 і 18 груп 1 курсу медичного факультету відбулося заняття з історії медицини в Національному музеї медицини України. Розміщений цей заклад у ставропинному анатомічному театрі за адресою: м. Київ, вул. Богдана Хмельницького, 37.

Тут ми ознайомилися з історією розвитку медичної науки від ви-

токів до наших днів. Нас вразили своєю красою захоплюючі інтер'єри, реалістичні фігури, інструменти, книги, фотографії. Разом з екскурсією поринули у цікавий світ розвитку медицини. Познайомилися з діяльністю і життями наших колег-попередників, а також дізналися про одного з найкращих істориків медицини в сучасній Україні Олек-

сандра Грандо (1919 р., уродженець Вінниччини). Він — професор-гігієніст, організатор і директор Національного музею медицини України (з 1974 р.), опублікував понад 120 праць з питань історії та організації охорони здоров'я, лікарської етики, медичної деонтології, а останніми роками видав книгу з історії української та світової медицини, заснував (1994) і редактує Український історико-медичний журнал «Агаліт», який видає Національний музей медицини України українською, англійською мовами.

Після проведення захоплюючої екскурсії відвідали найвидатніші пам'ятки м. Києва. Серед них — Софію Київську, Михайлівський Золотоверхий собор, Музей жертвам голodomорів, Андріївську церкву, Маріїнський палац, Ботанічний сад і ще багато визначних місць.

Наши групи залишилися задоволені від побаченого та почутоого. Дуже вдячні за сприяння поїздки декану медичного факультету А.Г. Шульгаю.

Тарас КАДОБНИЙ,
викладач кафедри
філософії, супільніх
дисциплін та іноземних
мов



Студентки-медсестри Любов ГУМЕНЮК і Любов ВОНЦОВИЧ
Фото Ярослава СТАРЕПРАВА

РОЗГЛЯНУЛИ ПРОБЛЕМИ СІЛЬСЬКОЇ МЕДИЦИНІ

За словами виконуючого обов'язки начальника відділу охорони здоров'я Збаразької РДА Василя Гнойового, матеріальне забезпечення закладів сільської місцевості складає майже 60 % від потреби, тому рівень надання медичної допомоги залишає бажати кращого. В кінцевому результаті це позначається на якості та тривалості життя людей.

— Сільських мешканців менше народжується і більше помирає порівняно з міськими. У селі вищий показник захворюваності

населення на туберкульоз, онкологічні хвороби. Все це свідчить про те, що рівень надання медичної допомоги сільським жителям нижчий від рівня медичного обслуговування в місті, — зазначив Василь Гнойовий. — Безробіття, низький культурний рівень, згубні звички — все це впливає на стан здоров'я. Населення не звертається вчасно за медичною допомогою, збільшується кількість хворих, у яких виявляють недуги уже в занедбаних формах.

Наразі залишаються актуальними питанням забезпечення сільських медичних закладів району транспортом, медичним обладнанням, кадрами.

Оксана БУСЬКА

УНИКНУТИ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ ДОПОМОЖЕ ПРОФІЛАКТИКА

Відбулася прес-конференція головного державного санітарного лікаря області Степана Дністряна. Вона стосувалася багатьох важливих для санітарного благополуччя краю питань — розповсюдження інфекційних та паразитарних захворювань, вакцинації, літньої оздоровчої кампанії, водопостачання й благоустрою міст і селищ, стану відпочинкових зон.

Як зазначив Степан Дністрян, цього року, порівняно з минулим, спостерігається деяке зниження захворюваності на такі небезпечні інфекції, як сальмонельоз, лептоспіріз, туберкульоз, проте викликає занепокоєння зростання випадків вірусного гепатиту, хвороби Лайма. З 2005 до 2009 року в області зареєстрували 60 випадків зараження бореліозом у 30 населених пунктах дев'яти районів та міста Тернополя. Цієї весни кліщі з'явилися в лісопаркових зонах, місцях відпочинку людей, тому головний санітарний лікар області звернувся з проханням до журналістів висвітлювати у своїх матеріалах цю проблему, щоб люди знали, якою небезпеч-

ною для здоров'я є ця тваринка та вчасно зверталися до лікарів. Ще одна загроза, про яку розповів головний санітарний лікар області, криється у розповсюджені важкої інфекційної хвороби — поліоміеліту. Міністерство охорони здоров'я, зважаючи на сумний досвід Таджикистану, нині вживав заходів, аби запобігти цій недузі. Небезпека ж полягає у тому, що люди втратили довіру до вакцинації й багато дітей не мають щеплень від кількох небезпечних хвороб, серед яких, крім поліоміеліту, дифтерія, правець, кашлюк та інші. Степан Дністрян назвав статистичні дані: якщо торік отримали щеплення від поліоміеліту 77 відсотків дітей до року, то цього року — лише 13 відсотків. Тож повернути довіру людей до щеплень — справа і медиків, і громадськості, і ЗМІ. Але ситуація щодо забезпечення вакцинами невтішна. До кінця 2010 р. за державні кошти планують придбати лише 45 відсотків від потреби. Тому як заклик прозвучало звернення головного санітарного лікаря до органів місцевого само-



Степан ДНІСТРЯН, головний державний санітарний лікар області

врядування проявити більшу зацікавленість у профілактиці. «Нині закуплено препаратів на 103,5 тисячі гривень, але є райони, які ні копійки на ці потреби не виділили», — підкреслив С. Дністрян.

Не варто забувати й про елементарні профілактичні заходи, якими є особиста та громадська гігієна. Щоправда, статистика й тут не радує: половина шкіл області дотепер користується вуличними туалетами. Керівники навчальних закладів могли б прийняти міні забезпечити кілька відер води, щоб учні помилили руки. Але чомусь це никому не потрібно.

Дивує також те, з якою необачністю люди ставляться до основи життя — води, адже 7 відсотків джерел водопостачання в краї взагалі не відповідає нормі. Спеціалісти СЕС обстежили питну воду з 3 тисяч криниць на вміст нітратів. А щоб обстежити всі криниці, потрібно майже 16 млн. грн. На жаль, в сільській місцевості немає культури зберігання добрев, розташування вигрібних ям, компостного ґрунту, що спри-

чиняє значне забруднення нітратами ґрунтових вод та й дощі прискорюють цей процес. На Тернопіллі нараховують майже 470 водогонів, 6,5 тисяч громадських криниць (де воду беруть кілька господарів), а також близько 53 тисяч індивідуальних. До слова, більше 10,3 тисяч криниць належать сім'ям, де є діти віком до 3 років. Санітарна служба фізично не може перевірити всі джерела. Перевіряють вибірково і передовсім — на нітрати.

— Щороку є випадки, коли вміст нітратів значно перевищує допустимі норми, — каже Степан Дністрян.

Утім, за даними ВООЗ, низька якість питної води є причиною смертності в 13 відсотках випадків і у 80 — усіх захворювань. А маленьким дітям узагалі не можна давати вживати воду з криниць, краще для цього використовувати спеціальну бутильовану.

Найгіршою за якістю є вода в Борщові. За бактеріологічними показниками вона на 50 відсотків не відповідає нормі. У Заліщицьких порушенні на 85 відсотків вимоги щодо нітратів. Така ж ситуація й у Ланівцях: вода за вмістом нітратів не відповідає нормі на 62 відсотки.

Лариса ЛУКАЩУК

ФОТОРЕПОРТАЖ

ЩАСЛИВИЙ ДЕНЬ ОТРИМАННЯ ДИПЛОМІВ

— Шість років тому був створений стоматологічний факультет ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського. Нині відбувається вже другий випуск лікарів-стоматологів. Ці роки, що минули, були роками напруженої праці як для нинішніх випускників, так і для всього колективу медуніверситету. Можна з певністю стверджувати: нам є чим пишатися. Обладнано прекрасні аудиторії, створено солідну методичну навчальну базу та всі необхідні умови для підготовки високо-кваліфікованих лікарів-стоматологів. Отримавши міцні знання, вони успішно застосовують їх на практиці, як показав рік інтернатури попереднього випуску. Пот

В актовій залі нашого університету відбулася урочиста подія – вручення дипломів випускникам стоматологічного факультету та навчально-наукового інституту медсестринства. Схвильовано билися серця вчораших студентів, усмішками ясніли обличчя батьків. Оплесками зустріла зала членів вченеї ради на чолі з ректором ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, членом-кореспондентом АМН України, професором Леонідом Ковальчуком. Урочисте засідання вченеї ради розпочалося з виконання Державного Гімну. А тоді з вітальним словом до випускників та їх батьків звернувся ректор нашого університету.

бує вчитися все життя, освоюючи нові технології.

— Сьогодні ви отримаєте дипломи і перед вами відкриваються нові можливості. Хай щастить в професії і в житті. Успіху! Благо-

получчя! Хай вам Бог допомагає!

Наказ про присвоєння випускникам кваліфікації «лікар-стоматолог» згідно з рішенням державної атестаційної комісії зачитала заступник декана стоматологічного факультету, доцент Наталія Чорній.

21-22 червня державні іспити складали в навчально-науковому інституті медсестринства. За результатами іспитів та відповідно до рішення державної кваліфікаційної комісії випускникам присвоєно кваліфікації «медична сестра», «медична сестра-бакалавр» та «лаборант-бакалавр медицини». Наказ про це зачитав заступник директора інституту Сергій Коноваленко.

І ось – кульмінація. Один за одним юнаки та дівчата піднималися на сцену, де їм вручали дипломи. Зала аплодувала, батьки крадько-ма витирали слізки радості, що зросли очі. Молоді фахівці хором проказали слова клятви лікаря.



руч з українськими студентами навчалися студенти з різних країн світу, що свідчить про визнання нашого ВНЗ. Професія медика – найблагородніша. Ви допомагатимете людям і, перевонаний, досягнете успіху, яко-му сприятиме й технічний прогрес, оскільки новітні технології стрімко розвиваються і знаходять широке застосування в стоматології зокрема.

Леонід Якимович побажав усім довгої та щасливої дороги в унікальній професії, що потре-



А далі були вітання. Голова державної екзаменаційної комісії стоматологічного факультету, професор Степан Черкашин, зокрема, сказав, звертаючись до молодих фахівців:



— Віднині ми колеги і у нас одне завдання – лікувати людей, допомагати їм. Це – найгуманіша, найпочесніша і водночас найвідповідальніша професія. Ви, молоді фахівці, стоїте на початку професійного шляху. Нехай на цьому шляху вам завжди світить сонце і удача супровод-

жує вас. Ми не прощаємося, а кажемо один одному «До побачення!». Хай вам щастить!

Теплим і зворушливим був виступ голови державної екзаменаційної комісії навчально-наукового інституту медсестринства, професора Ольги Федорців.

— Сьогодні для випускників особливий день. Перегорнута одна з головних сторінок у вашому житті. Ви отримали професійні знання та оволоділи практичними навичками, збагатилися життєвим досвідом, стали фахівцями, навчилися бути



доброзичливими, чуйними, небайдужими до людського горя, стали більш цілеспрямованими й наполегливими. Обраний вами фах завжди і у всіх народів був особливо шанованим.

Успіхів вам, творчого натхнення у вашому професійному житті.

Звертаючись до випускників-іноземців, Ольга Євгенівна зазначила:

— Здобуваючи фахові знання в нашому університеті, ви відкрили для себе Україну, Тернопіль. Повернувшись додому, не забувайте свою альма-матер. Сьогодні ви перегорнули сторінку вашої життєвої книги, пов’язану з університетом, але відкривається нова, наступна і зміст цієї сторінки залежить від вас. Бажаю, щоб цей чистий аркуш вашого життя ви заповнили красиво. В добру путь!

Від імені випускників стоматологічного факультету вдячність університету висловила лікар Ірина Бистрицька.

(Закінчення на стор. 4)

ЩАСЛИВИЙ ДЕНЬ ОТРИМАННЯ ДИПЛОМІВ

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

— Ти, хто повертає здоров'я іншим людям, являючи дивовижне єднання майстерності й гуманності, стоять найвище з усіх великих на цій землі, сказав мудрець. Ми, випускники, стоймо нині на початку професійного шляху, готові служити людям. Щира вдячність викладачам за науку, терпіння, майстерність і самовідданість. Ви для нас — приклад для наслідування, коли йдеться про кваліфікованість лікаря. Нас учили, що недостатньо здобути знання, потрібно вміти їх використати. Нелегким було навчання в

стінах альма-матер, високими — вимоги до майбутніх лікарів-стоматологів. Воно й зрозуміло. Успішна лікарська практика з використанням новітніх технологій — це, можна сказати, своєрідне мистецтво. Але немає мистецтва, кориснішого медицини. Студентські роки — напружені й водночас щасливі, веселі — злеті непомітно, як перший подих вітру цієї літньої днини. Хочеться побажати сьогоднішнім однокурсникам, завтрашнім колегам — фахівцям успішного навчання в інтернатурі та плідної праці на професійній ніві. Хай вінцем її будуть вдячні

посмішки дорослих і маленьких пацієнтів! Хай процвітає стоматологічний факультет і славиться своїми випускниками як в Україні, так і за її межами! Сердечно дякую ректорові університету, декану та викладачам клінічних дисциплін та стоматології, а також батькам — за підтримку, мудрі поради, розуміння. Обіцяємо бути вірними клятві Гіппократа і працювати на благо України.

Від імені студентів-іноземців найщирішу подяку ректору університету Леонідові Ковальчуку, декану стоматологічного факультету Ярославові Нагірному і декану

факультету іноземних студентів, всім викладачам висловила лікар Кароліна Мажець.

— Ми безмірно вдячні за те, що ви дали нам знання, ділилися мудростю й теплом свого серця. Позаду — п'ять незабутніх студентських років — веселих, щасливих. Вони назавжди залишаться в пам'яті. Тут, в університеті, ми знайшли вірних друзів, зміцніла наша віра в свою силу, промайнула студентська пора, з лекціями, конспектами, іспитами... Попереду — шлях в самостійне доросле життя. Яким воно буде — залежить від нас. Здобувши фах лікаря, стоятимемо на варті найдорожчого — здоров'я людини і нехай наша робота приносить нам радість і задоволення, нехай всі хвороби лікуються. Хочеться побажати університету — процвітання, викладачам — наснаги і терпіння, студентам — успішного навчання, а всім нам — лише правильних кроків і впевнених рішень. Нехай здійснюються найамбітніші плани!

Представник іноземців-випускників навчально-наукового інституту медсестринства Аканде Олумуїва Мозес висловив сердечну вдячність адміністрації університету на чолі з ректором Л.Я. Ковальчуком, директором інституту медсестринства С.О. Ястремській, усім



викладачам за здобутий фах, за те, що роки навчання в університеті були плідними й приємними.

— Ми здобули необхідні професійні знання та навики, але дорога до професійних висот — не скінчена. Тож не зупиняймося на досягнутому, зростаймо фахово й несімо добро славу про ТДМУ у світі.

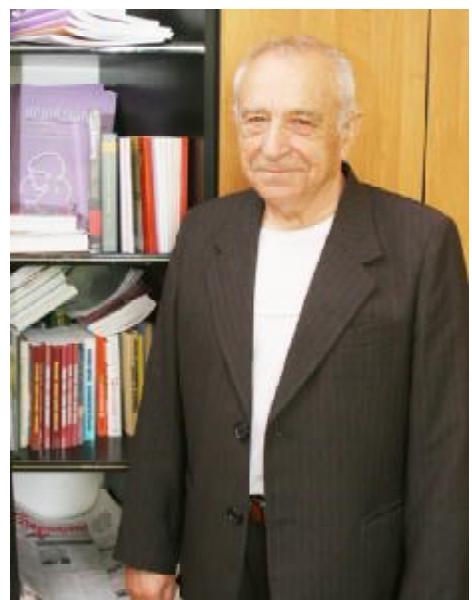
Урочисте засідання вченої ради, присвячене другому випуску лікарів-стоматологів і випуску в навчально-науковому інституті медсестринства за традицією завершилося гімном ТДМУ у виконанні аспірантки Наталії Волотовської та Державним Гімном України.

Дипломованими фахівцями покидали стіни альма-матер вчорашні студенти. Тут вони робили перші кроки до омріяної професії. Здобули її. Тепер їм йти далі, щоб довести — хто добре вчився, може багато досягти в житті.

**Оксана БУСЬКА,
Ярослав СТАРЕПРАВО (фото)**

ЩОЙНО З ДРУКУ

ПРО ІСТИНИ. ПРОСТИ ТА ВІЧНІ



«Приказки та афоризми про здоров'я, хвороби, смерть і філософію життя» — таку назву має нова збірка, що нещодавно вийшла друком у видавництві «Укрмедкнига». Автор-упорядник — доктор медичних наук, професор кафедри сімейної медицини ТДМУ, голова обласного наукового товариства терапевтів Борис Рудик. Це вже його третя за рахунком збірка, дві попередні ювілейні знайшли свого читача.

Нове, розширене та доповнене, видання є чудовим подарунком усім, хто цінує влучне, дотепне й правдиве слово, сприймає філософський погляд на життя і сам є людиною розумною, мислячою.

— Борисе Івановичу, ви зібрали багато збору колекцію крилатих висловів на медичну тематику.

— Це моє хобі. Почую десь чи прочитаю цікавий вислів — обов'язково запишу. Зібрали уже чималий архів. Приказки, прислів'я, афоризми — це екстракт людської мудрості. Вони відображають дух своєї

в'яже, або Це про нас у передхідний період», «Кохання-жінка-сім'я», «Філософія життя».

Для багатьох афоризми з цієї збірки стають своєрідним відкриттям. Більше того — одкровенням. Борис Рудик черпає їх з різних джерел. Зокрема, нова книга багата цитатами з Біблії, Талмуду, Корану. А ще у ній взірці народної мудрості, крилаті фрази відомих вчених, письменників, філософів, громадських діячів. Читається книга легко. І це не «швидка їжа» бульварного читання, а здорована пожива для розуму й душі.

— Борисе Івановичу, чи думали ви, коли видавали першу збірку приказок та афоризмів, що буде ще й третя?

— Ні. Але мушу визнати, що з числом «три» пов'язано дуже багато в моєму житті. У 1970-х роках вийшла в світ моя науково-популярна брошур «Алкоголь і захворювання внутрішніх органів», яка витримала три перевидання. Мої «Вибрані лекції з кардіології» теж перевидавалася тричі. Приємно, звісно. Но важливо не лише надруковувати книгу, що важливіше, щоб вона знайшла свого читача.

— Третя книга з приказка-

ми та афоризмами значно об'ємніша за попередні. Обсяг зібраного вражає. А які з крилатих висловів — ваші улюблені, Борисе Івановичу?

— Їх багато. Дуже подобається, скажімо, вислів «Здорова людина — це щаслива людина». Бо й справді, щастя будується на здорові: якщо ти здоровий — ти щасливий. Найбільші багатства — ніщо порівняно зі здоров'ям. Або ще «Молоді живуть мріями, старі — спогадами», «Лікар сам по собі є ліками»... Дійсно, добрий лікар навіть словом позитивно вливає на пацієнта, сприяючи його одужанню. Вислів «Старість — невиліковна хвороба» належить римському філософу Сенені. Наполеон же сказав: «Необхідно хотіти жити й вміти вмерти». І в цих словах теж закладено глибинний філософський зміст. Страх смерті властивий кожному. Але треба усвідомити, що це закон природи і його не обійтися.

— Над свою новою збіркою Ви працювали...

— ...Два роки. Частина вміщених у ній афоризмів вже друкувалася на шпальтах газети «Медична академія», де я веду постійну рубрику, частина — з домашнього архіву. Є їх зовсім свіжі, записані нещодавно.

— Чи використовуєте золоті

розсипи народної мудрості та афоризми на медичну тематику, коли чите лекції студента?

— Так, якщо вони відповідають тематиці лекції.

— Ваше хобі для вас — це...

— ...Захоплення душі. В молоді роки охоче займався туризмом. Тепер відкриваю для себе нове в інші сфери та отримую задоволення. Знаю з власного досвіду: якщо, крім роботи, захоплений ще чимось — життя стає цікавішим, змістовнішим.

— Пригадайте, пишучи шкільний твір на добре знайому кожному з нас тему «Ким бути?», ви вже тоді бачили себе медиком?

— Ні, я збирався стати військовим. Але щасливий, що все склалося так, а не інакше і що своє життя пов'язав з медичною.

Нова збірка приказок та афоризмів про здоров'я, хвороби, смерть і філософію життя — цікава і пізнавальна. Її корисно читати і студентам, і викладачам, і лікарям-практикам, і людям, не пов'язаним з медичною. Хоч всі афоризми в ній — на медичну тематику. І в цьому теж їх унікальність.

Щиро вдячний за підтримку ректору нашого університету, члену-кореспонденту АМН України, професору Л.Я. Ковальчуку. Дякую працівникам видавництва «Укрмедкнига» за гарне поліграфічне оформлення книги: якісний папір,

— каже професор Борис Рудик.

Оксана БУСЬКА

ДОНОРСТВО – МІСЯЦЬ ПОЧЕСНА І БЛАГОРОДНА

Донорська кров – дар неоцінений. Саме завдяки їй вдалося подолати хвороби сотням тисяч людей. Даруючи свою кров для переливання, донори рятують життя, повертаючи найдорожче – радість буття.

ДОВІДКОВО

Своїми традиціями донорство сягає жахливих часів Першої та Другої світових воєн, кількість жертв яких була б набагато більшою, якби не життєдайна донорська кров. До слова, першими, хто завжди відгукувався на добровільну здачу крові, були санітарні інструктори, дружини, сестри милосердя, медпрацівники. Наукові дослідження доводять, що здача крові в дозі 250-400 мл зовсім не шкідлива для організму людини. Але, на жаль, потреба останнім часом у донорській крові та препаратах, що виготовляють з неї, дуже велика. Тому заличення українців до лав донорів є справою великої державної важості. Ще у червні 1995 року Верховна Рада прийняла Закон України «Про донорство крові та її компонентів», який регулює відносини, пов’язані з розвитком донорства та забезпечення комплексу соціальних, економічних, правових і медичних заходів щодо організації донорства в Україні та задоволення потреб охорони здоров’я в донорській крові, її препаратах та компонентах.

СТАНЦІЯ ПЕРЕЛИВАННЯ КРОВІ ПОТРЕБУЄ ОБЛАДНАННЯ

– Здавати плазму крові не лише почесно, а й корисно. В такий спосіб кров очищається, виробляє нові клітини, які мають більшу цінність для організму, – каже головний лікар обласної станції переливання крові Петро Лучанко. – До речі, така процедура є досить популярною серед зірок естради та інших публічних людей. Вона сприяє омоложенню. Організм після плазмоферезу не потребує довготривалого відновлення. Людина, по суті, одразу може братися до повсякденних справ.

Перед тим, як донор зайде у бокс для здачі плазми, він проходить медичне обстеження. Медичний персонал станції переливання здає кров та плазму частіше за інших. Серед них є рекордсмени, які вже 80 разів здавали плазму. Протягом шести місяців вона «перебуває на



Донор Володимир ГОРОДИНСЬКИЙ

17 тисяч кровоздач. Це кількістю крові медики області можуть забезпечити потреби мешканців. Загалом нормою вважається 13-15 мл крові на рік на одного жителя. Натомість зараз резерв крові на одного мешканця становить 11,4 мл. Начальник управління охорони здоров’я ОДА Михайло Буртняк каже, що не зважаючи на те, що в краї спостерігаються позитивні тенденції, проблеми донорства все ж таки є. Колись донорів зорганізовували керівники великих підприємств. Зараз таких виробничих підрозділів немає, тому потрібно, щоб бажання допомогти з’являлося у кожного. Плюсом нашої області є її компактність, тому, аби довезти кров у найвіддаленіший район, медикам потрібно лише півтори години.

Україна щодо резерву донорської крові не поступається країнам Європи. Загалом держава забезпечена донорською кров’ю на 75%. Нині кров’ю області забезпечують дві станції переливання крові – Тернопільська та Теребовлянська. Хоча щодо небайдужості функціонування останньої доволі давно точиться

карантин» і лише після цього її використовують за призначенням.

Офіційно донорство в Україні є безоплатним. Людина отримує 10 грн. на обід після процедури здачі. Ця сума передбачена на чай та печиво. За словами Петра Лучанка, аби повноцінно одноразово прохарчувати донорів, потрібно не менше 500 тис. грн. на рік, адже один комплексний обід коштує 20-25 грн.

Гематологічні та онкологічні хворі найчастіше потребують препаратів крові або її компонентів. Здану кров обстежують на виявлення СНІДу, гепатиту В і С та сифілісу. За рік станція переливання крові реєструє понад

суперечки. Зараз йдеться про укрупнення маленьких станцій переливання крові та створення великих,каже Михайло Буртняк, тому, можливо, Тернопільська станція стане єдиною в області, а Теребовлянська її філіалом, який займатиметься переробкою певних препаратів.

Зараз в області нараховують майже дві тисячі почесних донорів України. Вони здали кров понад сорок разів. Щоправда, заслуженим донором України був лише один краянин. Він проживав у Копичинцях, але нещодавно помер. Дефіцитною в Тернопільській станції переливання крові вважають кров четвертої групи з резус фактором мінус.

Вона зустрічається в однієї людини з-поміж тисячі.

Нині у міській станції переливання крові є кілька проблем і всі вони пов’язані з відсутністю обладнання. По-перше, станція потребує низькотемпературного холодильника для довготривалого зберігання стовбурових та інших клітин крові. Він повинен мати об’єм майже 400-450 літрів, а температура повинна бути близько 180 градусів. Вартість такого холодильника ледь не 150 тис. грн. Також потрібний помішувач клітин, які запобігають утворенню згустків крові. Він коштує до 70 тис. грн. А ще є потреба у витратних матеріалах для виготовлення тромбоконцентрату для онкохворих і гематологічних хворих. Вартість одного набору витратних матеріалів майже тисяча гривень.

ЙОГО КРОВ РЯТУЄ

ЧУЖІ ЖИТТЯ

Підприємець Володимир Городинський за останні 12 років здає плазму крові уже в сорокове. За цей час чоловік здав майже тридцять літрів плазми. Вперше він прийшов у станцію переливання крові, коли народжувала його дружина. Тоді отримав скерування з пологового будинку, як молодий батько. Згодом узяв участь у програмі товариства Червоного Хреста з імунізації донорів резерву. Потенційним донорам вводили препарати для підвищення імунітету та їхня кров впродовж року набувала лікувальних властивостей. Володимир розповідає, що до нього неодноразово зверталися батьки дітей, хворих на лейкемію чи онкозахворювання, з проханням стати донором, тому часто він знає, кому дарує власну кров.

**Зоряна ГАРАСИМІВ,
Лариса ЛУКАЩУК**



ОБ’ЄКТИВ

Василь ПІДГІРНИЙ і Тетяна ЦВЯХ, студенти медфакультету (вгорі); Любов ДЕРЕВЕНСЬКА та Ірина КОВБАСЕВИЧ, студентки фармфакультету (внизу)



Інтернет-інфо

СОН ЛІТНЬОЇ НОЧІ

Погано спите або ніяк не можете зімкнути очей? Часто прокидаєтесь ночами через духоту, а вранці встаєте стомленою й виснаженою після «поганої ночі»?

Цього літа через незвичайну спеку, яка окупувала весь європейський простір, багато хто скаржиться на поганий сон. Адже якщо в кімнаті душно, то й подушка-подружка може стати найлютішим ворогом...



Як же впоратися з літнім недосипанням? Прислухайся до порад Яна Сміта, лікаря однієї з лікарень Кембриджа.

– Коли ми засинаємо, в організмі запускається природний механізм охолодження тіла. Зниження температури незначне – лише один градус, але в теплі вечори складно охолонути навіть на таку мізерну температуру.

БІЛЬШЕ ПОВІТРЯ!

У спекотний день зачиніть у спальні вікна фіранками. Тоді кімната не встигне нагрітися, а

ввечері, навпаки, розсуньте за віси й впустіть туди якомога більше повітря.

Навіть якщо ви використовуєте вентилятор або кондиціонер, все одно відчиніть вікно і впустіть до кімнати свіже повітря. Інакше не буде природної циркуляції повітря, а в кімнаті домінуватиме тепло від двигуна, а не охолоджене повітря.

НІ ТРЕНУВАННЯМ ПЕРЕД СНОМ!

У спекотний день відмовтесь від фізичних вправ після 18 години. Забудьте ввечері про чай, каву та алкогольні напої.

6 ПРОСТИХ ПОРАД:

- Щоб швидко заснути – зробіть простий масаж, активно розтерши кінчики ваших пальців.

- Перед сном прийміть прохолодний душ.

- За дві години до сну візьміть ковдру, згорніть її, покладіть у целофановий пакет і відправте в холодильник. З охолодженою ковдрою вам буде легше заснути.

- Вам допоможе заснути запах ментолу. Змочіть ватку в ментоловій олії й покладіть поруч з подушкою.

- На тарілку викладіть лід, зверху накиньте рушник і хустку. Якщо не спіться, накрійте ними обличчя.

- Влітку найкраще спати на ліяйні постільній білизні. Ліон добре «дихає», пропускаючи повітря, й має чудові охолоджуючі властивості.

ДОКАЗОВА МЕДИЦИНА В ОБШИРІ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ

На конференцію прибули провідні вчені вищих навчальних і науково-дослідницьких закладів, головні спеціалісти галузі з усіх куточків України. Загалом на форумі обговорили питання організації та перспективи розбудови дерматовенерологічної служби в Україні. Висвітили сучасні підходи до діагностики лікування деяких хронічних дерматозів на засадах доказової медицини, порушили пріоритетні питання профілактики і боротьби з ВІЛ/СНІДом, туберкульозом, венеричними та іншими інфекціями, що передаються статевим шляхом. Порушили також питання координації роботи з суміжними і зацікавленими службами та відомствами в умовах сучасної перебудови системи охорони здоров'я.



Олександр ХАРА, головний лікар Тернопільського обласного шкірно-венерологічного диспансеру, доцент

Свою доповідь головний по-заштатний спеціаліст МОЗ України за спеціальністю «дерматовенерологія», віце-президент УАЛДВК, завідувач кафедри дерматології та венерології НМУ ім. О.О. Богомольця, професор Віктор Степаненко присвятив аналізу стану та перспективам розбудови дерматовенерологічної служби в Україні. Акцентував на механізмах реалізації загальнодержавної програми «За-

Відбулася Всеукраїнська науково-практична конференція «Дерматовенерологічна допомога в Україні на засадах доказової медицини». Її приурочили знаменний подій – сімдесятиліттю з дня заснування Тернопільського обласного комунального клінічного шкірно-венерологічного диспансеру. Організаторами ж форуму стали Міністерство охорони здоров'я України, Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського, головне управління охорони здоров'я облдержадміністрації та Українська асоціація лікарів – дерматовенерологів і косметологів.

безпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 рр.» На пленарному засіданні виступив й головний лікар Тернопільського обласного шкірно-венерологічного диспансеру, доцент Олександр Хара. Він ознайомив присутніх з історією створення медичного закладу, його здобутками у минулому та сьогодення, окреслив перспективи розвитку дерматовенерологічної служби краю.

Про роль доказової медицини в дерматології йшлося, зокрема, у виступі професора кафедри інфекційних хвороб з епідеміологією та дерматовенерологією ТДМУ Світлани Галникіної. «Методи впровадження основ доказової медицини у навчальний процес курсу дерматовенерології» – таку назву мала її доповідь. Безумовним досягненням сучасності є виникнення доказової медицини (evidence-based medicine). Evidence-based medicine – це новий термін, який виник для позначення сучасної клінічної практики, яка вимагає базування на найнадійнішій інформації: діагностики захворювань, призначена ефективного лікування, складання індивідуального прогнозу для хворого, мінімізація несприятливих наслідків, втручань. На практичних заняттях та під час лекцій постійно звертається увага студентів на нагальну необхідність вивчення основ доказової медицини як стратегічного напрямку сучасної медичної науки і практики. А візаходи щодо впровадження основ доказової медицини у навчальний процес на курсі

дерматовенерології, спрямовані на глибоке засвоєння матеріалу, формування професіоналізму, ознайомлення студентів зі світовими здобутками медичної науки і клінічної практики за останні роки, у майбутньому раціональному поєднанні світових здобутків з власним досвідом.



Віктор СТЕПАНЕНКО, головний позаштатний спеціаліст МОЗ України за спеціальністю «дерматовенерологія», віце-президент УАЛДВК, завідувач кафедри дерматології та венерології НМУ ім. О.О. Богомольця, професор

Особливу увагу на конференції приділили впровадженню в практичну діяльність лікувально-профілактичних закладів сучасних технологій, організаційних форм і методів роботи, діагностичних, лікувально-профілактичних методик, нових високоефективних фармацевтических засобів. Цікаві дослідження щодо сучасних можливостей у реабілітації хворих на хронічні дерматози представив учасникам конференції доктор медичних наук, представник Вінницького медуніверситету Сергій Бондар. Він мовив про використання цілющих природніх факторів. Поділяючи лікування хворих з цією патологією. Науковець наголосив на ролі санаторно-курортного лікування, його значенні у досягненні тривалої ремісії хвороби. Також поділився досвідом у лікуванні екземи, псоріазу, атопічного дерматиту із за-

стосуванням місцевих природних чинників.

У своїй доповіді професор Донецького університету Рушан Айзятулов представив дослідження щодо особливостей уrogenітальних інфекцій у чоловіків і жінок. Особливістю цієї патології є субклінічний перебіг і розвиток первинно клінічних форм. Нині через неконтрольоване застосування антибіотиків та самолікування змінилася клінічна картина цих інфекцій та зросла їх стійкість до традиційної антибіотикотерапії. Тому спеціалісти у сучасних умовах повинні проводити постійний моніторинг ринку нових препаратів для антибіотикотерапії, вводячи в практику ті лікарські засоби стійкість до яких ще не встигла сформуватися, наголосив Рушан Айзятулов.

На пленарних засіданнях конференції та сателітному симпозіумі було заслушано й обговорено понад 36 наукових доповідей із сучасних проблем дерматовенерології, а також питань профілактики, діагностики та лікування шкірних і венеричних хвороб.

Вчені та практики закликають медичну громадськість, суміжні та зацікавлені служби і відомства створити єдиний профілактичний кордон розповсюдженю ВІЛ/СНІДу, туберкульозу, венеричних захворювань, хвороб, що передаються статевим шляхом, різноманітних хвороб шкіри з акцентами на первинну та індивідуальну профілактику задля



Ігор МИСУЛА, перший проректор ТДМУ, професор

токолів, затверджених МОЗ України 8 травня 2009 р., уніфіковані клінічні протоколи надання медичної допомоги хворим на дерматовенерологічні захворювання. Розглянуто діяльність дерматовенерологічної служби у виконанні загальнодержавної програми «Забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 рр.», а також наказу МОЗ України № 355 від 04.07.2008 р. «Про затвердження плану заходів щодо забезпечення доступу представників уразливих груп населення до діагностики і лікування інфекцій, що передаються статевим шляхом, з метою запобігання поширенню ВІЛ-інфекції/СНІДу».



збереження репродуктивного здоров'я нації та забезпечення необхідних умов розвитку підростаючих поколінь – майбутнього нашої країни.

Під час роботи конференції відбулося розширене засідання президії УАЛДВК, головних обласних дерматовенерологів, завідувачів кафедр шкірних і венеричних хвороб вищих медичних навчальних закладів України, на якому були розглянуті організаційні питання перспектив розбудови дерматовенерологічної служби в контексті реформування системи охорони здоров'я України.

Було обговорено пропозиції щодо переробки клінічних про-



**Лариса ЛУКАЩУК,
Ярослав СТАРЕПРАВО (фото)**

КЛІЩІ АКТИВІЗУВАЛИСЯ

ПРАВИЛЬНИЙ ДІАГНОЗ ПОСТАВИЛИ ЗА КІЛЬКА РОКІВ

Якщо кліщ укусив вас і ви звернулися у медичний заклад, вам нині проведуть передовсім антибіотикову терапію. Один з мешканців Теребовлі свого часу цієї процедури не пройшов. Йому зараз — сорок років, десять з них він серйозно хворіє, інвалід третьої групи. Навесні 2000 року здійснював ранкову пробіжку стежками місцевого лісу. Згодом помітив на своєму тілі присмоктування кліща. За певний час на місці укусу з'явився почервоніння (до речі, з кожним днем воно дедалі збільшувалося) та свербіж. У районній поліклініці йому поставили діагноз «алергічна реакція на укус кліща». Вже через два місяці чоловік відчув біль у ногах. І почалися тривалі роки лікування, тривог та погіршення стану здоров'я. Лікарі вправляли йому вивихи, лікували розтягнуті сухожилля. За чотири роки виникла нова проблема — висипка на шкірі. Медики з обласного лікувального закладу вважали, що це подагра. Через кілька місяців недужий лікувався вже в столичній клініці. Тут схилилися до думки, що в нього псоріаз. Але хворому краще від цього не ставало.

ДОВІДКОВО

Хвороба Лайма (системний кліщовий бореліоз, хронічна мігруюча еритема, кліщова еритема) — природно-осередкове трансмісивне захворювання, яке спричиняється бореліями (*Borellia burgdorferi*) та супроводжується мігруючою кільцеподібною еритемою, гарячкою, ураженням шкіри, серця, нервової системи, опорно-рухового апарату.

Влітку 2005 року змушений був звернутися в обласну психоневрологічну лікарню зі скаргами на неможливість заплющувати обидва ока, наморщувати чоло, а також затруднений прийом їжі, головний біль, спъзотечу, шум у вухах і, безперечно, на висипання на шкірі, біль у суглобах, їх деформацію. В цьому лікувальному центрі провели повне обстеження недужого, у тому числі й відбрали кров для дослідження на хворобу Лайма. З'ясувалося, що в нього саме це захворювання. Хворому, нарешті, призначили антибіотики.

Найбільше випадків присмоктування кліщів, безперечно, стається теплої пори — впродовж травня-жовтня.

Офіційно проводити моніторинг тих, хто зазнав укусів кліщів, у нашій країні взялися менше, ніж десять років тому. Останні два роки щодо цього подають екстрені повідомлення. Тобто, працівники медичних закладів, санепідеміологи значно посилили увагу до нападів кліщів. «Зросла й настороженість самих країн до атак кровососних членистоногих. Знайшовши на тілі кліща, вони переважно зверта-

ються до медичних установ», — додає Степан Дністрян. Щодо відповідних лабораторних досліджень, то обласна санепідемстанція співпрацює з Українським науково-методичним центром з вивчення проблеми іксодових кліщових бореліозів Львівського НДІ епідеміології та гігієни. Проте, аби поліпшити роботу з виявленням хворих на кліщовий бореліоз серед мешканців Тернопільщини, справа вимагає впровадження лабораторної діагностики на базі

обласних лікувально-профілактичних закладів, проведення епізоотологічного та імунологічного (серологічного) моніторингу. Але, звісна річ, на перепоні цьому постають найвперш фінансові складнощі.

Чи не можна у боротьбі з кліщами використати дезінфекційні засоби? Кажуть, у 60-70-х роках минулого століття лісові масиви таки обприскували. Нині до подібних засобів не вдається, зважаючи на те, що можуть загинути й багато інших представників фауни. Проводять радше санітарну вирубку чагарників, лісів. Комунальні служби міст мають систематично дбати про належне впорядкування зелених зон, косіння трави, ліквідації сухостою.

ВАРТО ЗНАТИ

Але, як кажуть, справа нашого порятунку — у наших же руках. Тож зважте на деякі поради. За порадою звернувшись до завідуючої паразитологічного відділення обласної СЕС Олени Авсюкевич.

ЩО РОБИТИ, ЩОБ НЕ ДОПУСТИТИ УКУСУ КЛІЩА?

— Для прогулянок на природі покривайте голову головним убором та одягайте світлий однотонний одяг з довгими рукавами, який щільно прилягає до тіла, — аби легше було помітити



клішів. Взувайтесь у черевики або чоботи, до того ж штани мають бути заправлені у взуття.

— Щодві години прогулянки оглядайте себе й своїх супутників, аби виявити клішів. Повторіть огляд вдома. Особливо ретельно обстежте ділянки тіла, покриті волоссям.

— Місце для привалів на природі звільніть від сухої трави, гілок, хмизу в радіусі 20-25 м.

— Повернувшись додому, одразу змініть і ретельно огляньте одяг, виперіть та випрасуйте його. Найчастіше кліші чіпляються до одягу людини, тому можуть присмоктуватися не лише під час перебування на природі, а й згодом, перекочувавши із одягу, квітів, домашніх улюбленців — собак, котів.

— Використовуйте для захисту від кліщів спеціальні ефективні засоби, найчастіше це аерозолі, які їх відлякують.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО КЛІЩ ПРИСМОКТАВСЯ?

— Якщо ви виявили кліща на шкірі, негайно зверніться до найближчого травмпункту чи ФАПу в сільській місцевості. Якщо це неможливо, видаліть його самостійно: змасťте кліща олією (але не заливайте, щоб не задихнувся), повільно витягніть разом з хоботком, розхитуючи його пальцями, обгорнутими марлевою серветкою, пінцетом чи петлею з нитки, яку слід закріпити між хоботком кліща та шкірою людини.

— Після видалення кліща змасťте ранку розчином йоду або спиртом. Якщо хоботок залишився, його видаляють стерильною голкою.

— Після видалення ретельно вимийте руки з милом, а кліща спаліть.

— Протягом двох тижнів щоденно замірюйте температуру тіла, а в разі її підвищення чи виникнення почервоніння на шкірі зверніться до лікаря!

ПОГЛЯД ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНУ ПРИЗМУ

Нещодавно головний державний санітарний лікар Тернопільської області — головний лікар обласанепідемстанції Степан Дністрян брав участь у міжнародній конференції в Польщі. Порушували на ній й питання, пов'язані з вивченням проблеми іксодових кліщових бореліозів. Степана Семеновича вразив, так би мовити, соціальний аспект, на який звернули увагу наші західні сусіди.

Вони готують відповідні законодавчі акти, щоб, зокрема, визнати хворобу Лайма професійним захворюванням для лісівників, працівників парків, інших (усього понад 20 спеціальностей) з усіма відповідними соціальними пільгами, у тому числі й на лікування. Під час працевлаштування майбутнім працівникам нагадуватимуть про ризики для їхнього здоров'я, з якими вони можуть в подальшому стикнутися, відтак цікавитимуться їхньою згодою братися до виконання фахових обов'язків.

Микола ВІЛЬШАНЕНКО



Студентки фармфакультету
Марія КОВАЛЕНКО, Юлія
ПЛАСКОНІС (асистент) та
Галина ОЛЕКШІЙ (ліворуч);
Ісса Абдалла ХАМЕД, Ісса
Абдалла МАНЕІМ, студенти
медичного факультету
(праворуч)
Фото Ярослава СТАРЕПРАВА



ДУМКИ СЛАВЕТНИХ ПРО ЛІКАРЯ

Якщо після розмови з лікарем хворому не стало краще, то це не лікар.

В. Бехтерев

Живе слово робить дива.

М. Бурденко

Старі вмирають раніше, ніж належить, коли за їх лікування беруться енергійні лікарі.

Г. Гейне

Упевнений, що добрих і чесних лікарів більше, ніж неуків, хабарників і хамів.

Я. Голованів

Якщо лікар не відмовився від засунутих йому 20 доларів, не викинув і не повернув їх, то не

тому, що в нього низька мораль, а тому, що в нього низька зарплата.

М. Амосов, В. Братусь

Краще потрапити в руки лікаря щасливого, ніж лікаря вченого.

Б. Депер'є

Спостереження показують, що лікарі набагато більше турбуються про здоров'я своїх хворих, ніж про власне.

М. Зарицький

Нікому не радьте бути лікарем. І якщо хто-небудь побажає цього, відмовляйте його наполегливо й постійно.

Г. Зондергер

Хворого цікавить здоров'я, лікаря — хвороба.

Е. Кроткий

Не вірю в медицину, але вірю в свого лікаря.

Наполеон I

Лікарям дозволяється скільки завгодно обманювати хворих тому, що наше видужання також залежить від їхніх щедрих та обманливих обіцянок.

Платон

Якщо підсумувати всі вимоги, які пред'являють лікарю, то становища його слід оцінювати як найважчі серед існуючих професій.

А. Очкін



* Гіпертонічна хвороба: 4 ч. л. сушених ягід залити 1 склянкою води, настояти 8 годин. Випити протягом дня невеликими порцями.

* Для відновлення зору рекомендують 1 ст. л. сухих чорниць залити звичора холодною водою на 2 см вище рівня ягід, а вранці з'їсти їх натщесерце за 30 хв до сніданку.

* Застосовують сік чорниць (або ж водні настої ягід) у разі ангіні, стоматиту, катару верхніх дихальних шляхів, ларингіту. 2 ст. л. сировини залити 1 склянкою води, кип'ятити 1 хв, настояти 30 хв, перецідити. Настоєм полощуть порожнину рота і горло, а та-кож можна його пити — по 1/3 склянки 3-4 рази на день. Сік ягід теж використовують для полоскання.

* Фарингіт: 1 ст. л. ягід залити 1 склянкою води, кип'ятити 1 хв, настояти 1 годину, перецідити, застосовувати для полоскання.

* Для лікування діабету реко-

мендують їсти якомога більше ягід чорниці протягом усього року і пити настої із сушених плодів.

* За проносів, дизентерії, запалення слизової оболонки шлунка, ентериту і печії приймають відвар чорниць: 1 ст. л. сухої сировини залити 2 склянками гарячої води й уparити наполовину, перецідити і приймати теплим по 0,25 склянки 4 рази на день до їди.

* У разі хвороб лімфатичної системи 1 ст. л. ягід залити 1 склянкою окропу, настояти 30 хв, перецідити; приймати по 1 ст. л. тричі на день до їди.

* Захворювання печінки та жовчовивідних шляхів. 1-2 ст. л. ягід залити 1 склянкою окропу, заварити як чай, пити з медом.

Цікаво

ВІТАМІН, ЯКИЙ ЗАХИЩАЄ ВІД РАКУ ЛЕГЕНЬ

Вчені виявили, що курці з високим рівнем вітаміну B₆ і деяких важливих амінокислот (наприклад, метіоніну, присутнього практично у всіх білках) удвічі менше ризикують захворіти на рак легень. На додаток до цього — високий рівень фолієвої кислоти (вітаміну B₉) у сироватці крові знижує ризик на 67%.

До таких висновків під час дослідження дійшли вчені Міжнародного агентства з вивчення

раку (IARC). Вони вважають, що отримані дані можуть пояснити, чому деякі завсякі курці не хворіють на рак легень, хоча водночас деякі з них, хто не курить, мають цю хворобу.

Зазначається, що рак легень розвивається навіть у тих, хто вже кинув паліти. Зростає епідемія захворювання і серед тих, хто ніколи не курив, особливо до цього схильні азійські жінки.

У досліджені, проведенному під керівництвом Пола Бренна-

на, взяли участь майже 400 тисяч нинішніх і колишніх курців з 10 європейських країн.

Вчені наразі не наважуються стверджувати, що споживання певних поживних речовин полегшує життя любителям тютюну, однак підкреслюють важливість відмови від куріння.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку від раку легень помирають майже 1,3 млн людей — приблизно 18% від загальної кількості ракових смертей.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 12 (269) за 2010 р.

- Солов'яненко.
- Джаз.
- Колос.
- ЗМІ.
- Дядема.
- Матвіenko.
- Мі.
- Аврора.
- Кава.
- Акція.
- Іо.
- ККД.
- Онук.
- Ів.
- Єр.
- Дамка.
- НП.
- «Ох».
- Дно.
- Гнізна.
- Сагайдачний.
- Акр.
- Моа.
- Тафта.
- Гуси.
- Інга.
- Атрек.
- Акт.
- Тиф.
- АТ.
- Олександр.
- Нотатки.
- П.Т.
- Нейрон.
- Ва.
- Пакет.
- Кий.
- Делон.
- Ка.
- Січ.
- Наст.
- Рисак.
- Амосов.
- Шевченко.
- Ас.
- Нирка.
- Отара.
- Козова.
- ОМО.
- АЗот.
- Уфа.
- Оса.
- Фавор.
- Канава.
- «Ніс».
- Катран.
- Хорол.
- Махно.
- Ом.
- Кру.
- КНР.
- РБУ.
- Франко.
- Ар.
- Ара.
- Іл.
- Роба.
- Онагр.
- Кір.

Відповіді у наступному числі газети

СКАНВОРД

