

СТОР.

2

АПЕНДИКС: МАЛЕНЬКИЙ ОРГАН ВЕЛИКОГО ОРГАНІЗМУ



Про те, що в нашій черевній порожнині є такий невеличкий відросток, чули, напевно, всі. А от яку роль він виконує й чи взагалі потрібний, якщо є багато інших, чому доводиться інколи його видаляти та за яких обставин, цікаво дізнатися багатьом. Навіть науковці не одразу помітили його важливу функцію й вважали, що він збирає лушпиння від насіння та рибні кісточки, тому його неодмінно треба видалити, якщо з'явився біль.

СТОР.

3

ЯК БОРОТИСЯ З НЕПРОШЕНИМИ ГОСТЯМИ



Літо. Таке щедре на сонце, тепло, пахощі, різнобарв'я кольорів, звуків та... дзижчання комах. Влітку вони особливо активні, тому інколи запланований відпочинок чи звична робота в саду, риболовля може перетворитися на полювання за «кровопивцями». «Армія» в них чимала – комарі, мурашки, оси, шершні, усіх не перелічити. Як убезпечити себе та свою родину, друзів від цих непрошених гостей?

СТОР.

4

ВІКТОР МЕЛЬНИЧУК: «НАВІТЬ І ГАДКИ НЕ МАВ ПРАЦЮВАТИ В ІНШІЙ ГАЛУЗІ, НЕ ЛЮБЛЮ ЛЕГКИХ ШЛЯХІВ»



«Якщо берешся за щось, то роби це якнайкраще», – життєвий девіз лікаря-хірурга Віктора Мельничука. У відділенні малоінвазивної хірургії він працює з 2003 року. Основним напрямком його роботи є лапароскопічна та артроскопічна хірургія.

СТОР.

6

ЛЮБОВ РОМАНЕЦЬ: «КОЖНА ЛЮДИНА ПОВИННА НАВЧИТИСЯ ЛЮБИТИ СЕБЕ»



Любов Романець працює медсестрою, як і її мати. Але переконана, що рідна людина аж ніяк не стала вирішальною у виборі фаху її життя. «Мама завжди казала, що професію треба обирати серцем, аби потім не шкодувати про власний вибір. Мені душа лежала до медицини. Батьки не перечили», – каже Люба.

СТОР.

7

СМАКУЙТЕ ГРУШЕЮ ДОСХОЧУ



За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона – фруктовий природний антибіотик. Плоди груші багаті на органічні кислоти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять вітаміни С, В₁, Р, РР, А, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі, флавоноїди та фітонциди. За вмістом фолієвої кислоти груша перевершує навіть смородину.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

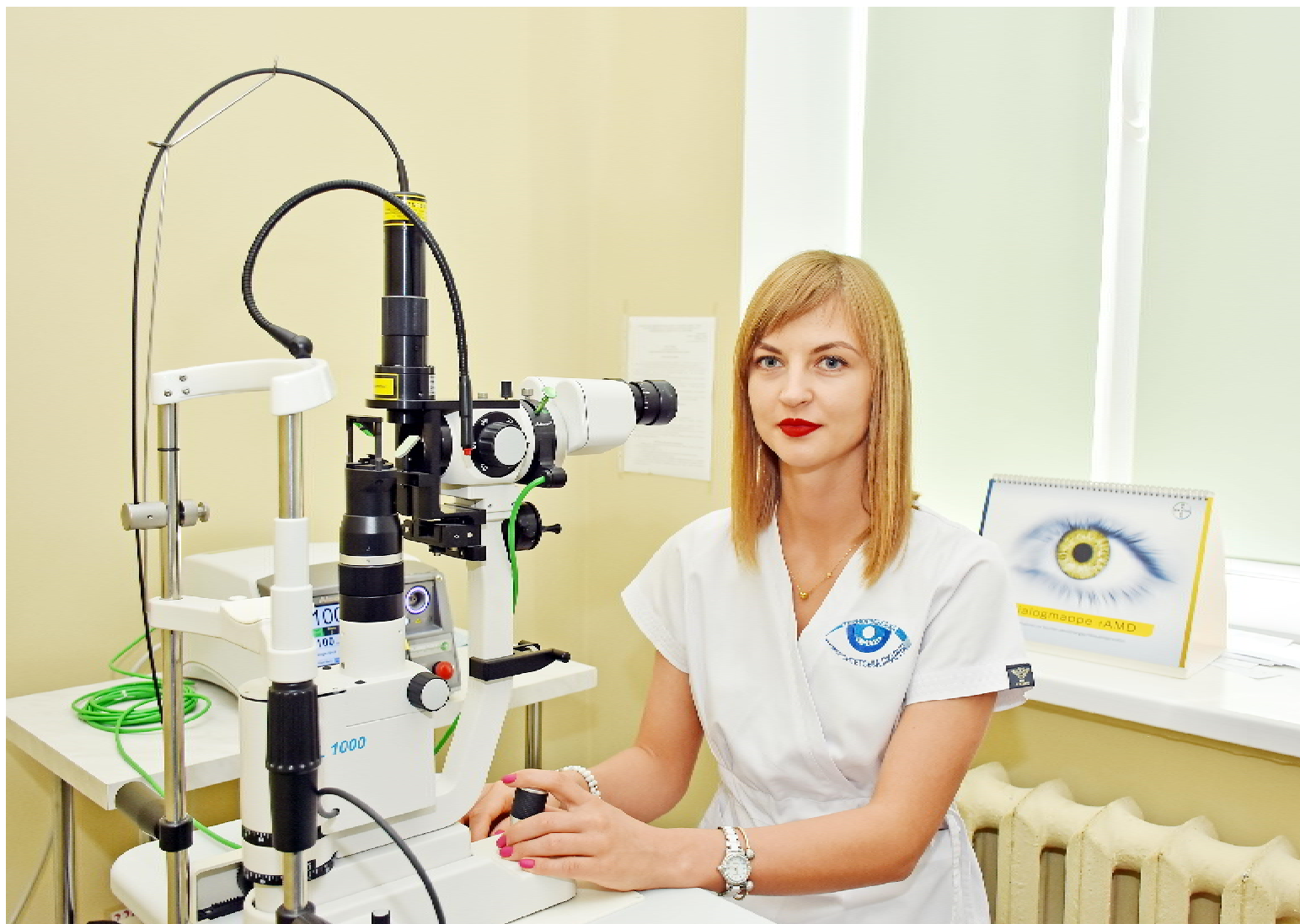
№8 (172) 14 СЕРПНЯ
2018 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

МАР'ЯНА БІДЗІЛЯ: «ПЕРЕКОНАНА: У ВИБОРІ ФАХУ НЕ ПОМИЛИЛАСЯ»



Мар'яна БІДЗІЛЯ – лікар офтальмологічного відділення.

ВРЯТУВАЛИ МОЄ СЕРЦЕ

Ганна КРАВЧУК,
с. Слов'ятин,
Бережанського району

На своєму життєвому шляху всього довелося спробувати. Тож знаю добре ціну життя. І як дороге воно кожному, навіть незважаючи на поважний вік, а мені вже виповнилося 92. Серце до цього часу, по суті, не турбувало: бувало, защемить іноді, але особливих клопотів мені не додавало. Та нещодавно в грудях з'явився пекучий біль, охопила задишка й відчуття упадку сил. Не гаяла часу, а зателефонувала внукові, він у мене – лікар. Вислухавши всі мої скарги, разом вирішили, що треба їхати за допомогою до медиків. Так я потрапила в університетську лікарню. Приїхали вчасно, а лікарі, обстеживши мене, поставили діагноз: інфаркт міокарда. Провели мені, як сказав лікар, стентування коронарних судин. Ця процедура тривала недовго, але врятувала моє серце.

Дуже велику вдячність складаю інтервенційному хірургу Богданові Ярославовичу Маслю, моему лікуючому лікарю, завідувачу палати інтенсивної терапії Леонідові Володимировичу Садлю, завідувачі кардіологічним відділенням Наталії Мирославівні Вівчар і всьому колективові ПІТ – черговим лікарям, медичним сестрам та молодшим медсестрам. Хай Всевишній огортає їх любов'ю, дарує здоров'я та силу рятувати людські серця!

ЧИТАЙТЕ
на стор. 5

ЗАХОДЬТЕ НА НАШ САЙТ: WWW.MEDYCHNA-AKADEMIA.TDMU.EDU.UA ТА НА СТОРІНКУ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ» У FACEBOOK

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

КОНСУЛЬТАЦІЯ

АПЕНДИКС: МАЛЕНЬКИЙ ОРГАН ВЕЛИКОГО ОРГАНІЗМУ

Лариса ЛУКАШУК

ПРО ТЕ, ЩО В НАШІЙ ЧЕРЕВНІЙ ПОРОЖНИНІ Є ТАКИЙ НЕВЕЛИЧКИЙ ВІДРОСТОК, ЧУЛИ, НАПЕВНО, ВСІ. А ОТ ЯКУ РОЛЬ ВІН ВИКОНУЄ Й ЧИ ВЗАГАЛІ ПОТРІБНИЙ, ЯКЩО Є БАГАТО ІНШИХ, ЧОМУ ДОВОДИТЬСЯ ІНКОЛИ ЙОГО ВИДАЛЯТИ ТА ЗА ЯКИХ ОБСТАВИН, ЦІКАВО ДІЗНАТИСЯ БАГАТЬОМ. НАВІТЬ НАУКОВЦІ НЕ ОДРАЗУ ПОМІТИЛИ ЙОГО ВАЖЛИВУ ФУНКЦІЮ Й ВВАЖАЛИ, ЩО ВІН ЗБИРАЄ ЛУШПИННЯ ВІД НАСІННЯ ТА РИБНІ КІСТОЧКИ, ТОМУ ЙОГО НЕОДМІННО ТРЕБА ВИДАЛИТИ, ЯКЩО З'ЯВИВСЯ БІЛЬ. І ЛИШЕ НЕЩОДАВНІ ВІДКРИТТЯ ВЧЕНИХ ВИЗНАЧИЛИ СПРАВЖНЮ РОЛЬ АПЕНДИКСА: ВІН МАЄ ВИРІШАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ТРАВЛЕННЯ ТА ВІДІГРАЄ ВАЖЛИВУ РОЛЬ ДЛЯ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ.

ТРОХИ ІСТОРІЇ ТА СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Минулого століття в Америці про всяк випадок було заведено видаляти апендикс кожному новонародженому, щоб у майбутньому уникнути проблем. Але з'ясувалося, що у вчорашніх немовлят, яким зробили апендиктомію, з часом розвивалися серйозні порушення травлення, і вони помітно відставали в розвитку, особливо це позначалося на імунній системі.

Може, в цьому органі виробляються речовини, кінче потрібні для належної роботи кишківника? Це питання роками вивчали вчені. Перевіряли всілякі причини запалення цього рудиментарного органа: від забруднення насінням — до надмірної кількості токсинів, що нараджаються в кишківнику. І сучасна медицина спростувала твердження, що видалення апендикса, так само, як і інших «зайвих» органів, істотно не вплине на загальний стан організму.

Західноєвропейські вчені вирішили дослідити, наскільки важливою є функція цього «зайвого» органа. З'ясувалося, що група імунних клітин працює спільно з апендиксом для захисту кишківника від інфекцій (вроджені лімфоїдні клітини захищають апендикс від шкідли-

вих бактерій). Він перетворюється на своєрідний притулок для «добрих» бактерій, які могли б «повторно заповнити» кишківник і відновити здоров'я травної системи.

МАЄ МЕХАНІЗМ, ЯКИЙ ДАЄ ЗМОГУ КОНТРОЛЮВАТИ СКЛАД МІКРОФЛОРИ ТРАВНОГО ТРАКТУ

— Апендикс вважають відростком сліпої кишки в людини завдовжки від 8 до 15 см, — пояснює лікар-хірург Олександр Башта. — Дослідження показали, що апендикс є радше не рудиментом, тобто органом, що втратив своє початкове призначення, а пізнім еволюційним набутком. Саме апендикс дає змогу з якимсь меншими втратами перенести різкі отруєння чи хвороби на кшталт діареї та швидко відновитися після них. Саме апендикс містить нашу «еталонну мікрофлору», служить як інкубатор для кишкової палички, яка тут постійно живе й

розмножується. Звідси відбувається надходження нових порцій кишкової палички до товстої кишки, де вона перешкоджає патологічному розмноженню інших мікроорганізмів, у тому числі й хвороботворних. Іншими словами, апендикс має механізм, який дає змогу контролювати склад мікрофлори травного тракту. Ще одна важлива роль апендикса в тому, що він є кінце потрібним лімфатичним органом. За будовою та кількістю лімфоїдної тканини його ще називають кишковим мигдаликом. Ця тканина бере якнайактивнішу участь в усіх проявах нашого імунітету. І якщо до організму проникає чужорідний вірус чи мікроорганізм, саме її реакція проявляється першою. Завдяки силі свого лімфоїдного апарату, апендикс бере участь у всіх процесах організму, які супроводжує імунна реакція. Адже не випадково природа розпорядилася так, що кількість нервових закінчень в апендиксі — така сама, як у товстій та тонкій кишках разом узятих. Нині хірурги вже припинили видаляти апендикс без поважної причини. Однак потреба в його видаленні все ж залишається. Адже вона може «вибухнути» будь-якої миті й призвести людину до

загибелі. Апендицит — найчастіше гостре захворювання органів черевної порожнини. Причин гострого апендициту — безліч і часто-густо їх сума призводить до запалення. Коли стало зрозумілим головне призначення цього органа, збагнули водночас і причину: вона пов'язана з надмірними навантаженнями на лімфатичну систему та проблемами з мікрофлорою, що населяє наш організм.

КОЛИ ЗВОЛІКАТИ НЕ МОЖНА

Апендицит виникає внаслідок того, що венозний та лімфатичний відтік з апендикса припи-



няється через активацію кишкової мікрофлори й закупорення (обтурації) просвіту між апендиксом та сліпою кишкою, а отже, відросток збільшується в кілька разів, — пояснює хірург. — Обтурацію можуть зумовити калові камені, паразити, васкуліт (запалення кровоносних судин), деякі інфекційні хвороби. У цих випадках апендикс переповнюється, що призводить до гострого запалення та можливого некрозу тканин.

Підступність цього захворювання в тому, що подібні симптоми можуть спостерігатися, по суті, за будь-якого нездужання: від грипу, холециститу й перфорованої виразки — до запалення придатків чи навіть позаматкової вагітності. І хоча розпізнати апендицит може лише фахівець, основні його ознаки має знати кожен, щоб не залишити без уваги небезпечне запалення.

Отже, якщо з'явився раптовий біль у животі (найчастіше — в ділянці пупка чи вище) й він мігрує, зміщуючись в праву частину живота. Якщо біль посилюється під час кашлю, ходьби, з'явилися нудота, блювота та розлад шлунка (але вони не є обов'язковими) — зволікати в таких випадках не можна. Навіть якщо біль у животі не дуже гострий, навіть якщо він періодично вщухає — це не привід заспокоїтися самому, бо часто його зниження є ознакою переходу хвороби в більш важку фазу. А в людей похилого віку захворювання може перебігати взагалі у стертії формі. Також бувають ситуації, коли апендицит гострим болем не проявляється, а лише є відчуття дискомфорту у животі. Найприкметнішим першим симптомом гострої форми апендициту є саме раптовий біль у ділянці сонячного сплетення чи над пупком. І якщо він посилюється від зміни положення тіла в просторі, наприклад, коли лягти на протилежний бік, відчувається, як біль «тягне», це свідчить про запалення апендикса. Загальна температура тіла підвищується до 38°C, пульс частішає. За наявності таких ознак потрібний негайний лікарський нагляд. Категорично забороняється застосувати проносні, клізми, болезаспокійливі засоби, спазмолітики та «жарознижувальні», адже вони можуть приховати справжню клінічну картину та викликати його перфорацію, що водночас призведе до запалення очеревини (перитоніту).

ПРОФІЛАКТИКА АПЕНДИЦИТУ
Профілактика апендициту багато в чому залежить від вживання багатої на грубі волокна їжі, яка активізує перистальтику кишківника, звільняє його від токсичних застоїв і пом'якшує випорожнення. Для цього слід вживати харчові волокна зернових, бобових, овочів і фруктів, водоростей, грибів. Молочно-кислі мікроорганізми підтримують баланс кишкових бактерій та зведуть до мінімуму вміст патогенних бактерій. Запалення апендикса відбувається часом досить несподівано та має неприємні наслідки: інфекційний процес поширюється за межі зони його виникнення, спричиняючи розвиток перитоніту (запалення очеревини) та сепсису чи формування абсцесу в черевній порожнині (міжкишккові, під діафрагмою), в заочеревинному просторі (в ділянці тазу). Внаслідок апендициту часто розвивається непрохідність кишківника, і тоді виникає закрепи. Вчені дійшли висновку, що найчастіше апендицит проявляється в

людей у тих країнах, де в продуктах є мало клітковини. Темношкірі в низці африканських країн хворіють у десять разів менше, ніж білошкірі, які харчуються, як на Заході. А під час Другої світової у Швейцарії та Англії різко скоротилися випадки цієї хвороби, бо в їжі тоді було багато клітковини.

Для профілактики апендициту до щоденного меню слід вводити чорнослив, яблука, моркву, листовий салат, капусту всіх видів, ягоди, сливи й абрикоси, вівсянку, гречку, хліб грубого помелу, висівки вівсяні, житні й пшеничні, кефір і несолодкий йогурт.

А ось від крохмалевмісних і смажених у фритюрі продуктів, солодощів та алкоголю (вони сповільнюють перистальтику кишківника й ускладнюють просування їжі травним трактом) потрібно відмовитися.

Спровокувати апендицит здатні тверді груші й черемха, жирне м'ясо й ковбаси, вироби з білого хліба та макарони, газувана вода, солоні сухаріки й чіпси, фабричні цукерки та шоколадні батончики.

Ідеальні умови для розмноження хвороботворних мікроорганізмів створюють антибіотики. Якщо їх вживати безконтрольно, знижується імунітет, і вони знищують як шкідливу, так і корисну мікрофлору та створюють умови для різних запалень. Фреші з моркви, буряків та огірків у пропорції 2:1:1. Для ефективного очищення достатньо однієї склянки овочової суміші курсом 10 днів. Овочеві свіжовичавлені соки є потужним концентрованим засобом, тому пити їх можна лише в суміші.

Закрепу, а отже, й апендициту, можна запобігти, якщо насіння льону додавати в каші, кефір та овочеві салати. Не забувайте про ранкову гімнастику, яка потрібна передусім для того, щоб розбудити сонний кишківник. Для цього слід, не встаючи з ліжка, лежачи на спині, зробити глибокий вдих, потім — видих і, затримавши подих, втягнути живіт. Через 5-7 секунд м'язи живота розслабитися. Повторювати вправу приблизно 8-10 разів. Після цього можна зробити масаж живота: лежачи на спині, покласти під голову невелику подушку, ноги в колінах ледь зігнути. Потім у зоні пупка за годинниковою стрілкою робити плавні, м'які колові рухи подушечками 2-3 пальців. Амплітуду рухів слід поступово нарощувати, розширюючи масаж до грудної клітки та лобка. Так робити 4-5 разів. Якщо масажувати таким способом після основних прийомів їжі, активізується просування їжі кишківником і стимулюється кровообіг в апендиксі, що запобігає його запаленню.

ЯК БОРОТИСЯ З НЕПРОШЕНИМИ ГОСТЯМИ

Лілія ЛУКАШ

ЛІТО. ТАКЕ ЩЕДРЕ НА СОНЦЕ, ТЕПЛО, ПАХОЩІ, РІЗНОБАРВ'Я КОЛЬОРІВ, ЗВУКІВ ТА... ДЗИЦАННЯ КОМАХ. ВЛІТКУ ВОНИ ОСОБЛИВО АКТИВНІ, ТОМУ ІНКОЛИ ЗАПЛАНОВАНИЙ ВІДПОЧИНОК ЧИ ЗВИЧНА РОБОТА В САДУ, РИБОЛОВЛЯ МОЖЕ ПЕРЕТВОРИТИСЯ НА ПОЛЮВАННЯ ЗА «КРОВОПИВЦЯМИ». «АРМІЯ» В НИХ ЧИМАЛА – КОМАРИ, МУРАШКИ, ОСИ, ШЕРШНІ, УСІХ НЕ ПЕРЕЛІЧИТИ. ЯК УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ТА СВОЮ РОДИНУ, ДРУЗІВ ВІД ЦИХ НЕПРОШЕНИХ ГОСТЕЙ? ПОРАДАМИ ДІЛИЛИСЯ ФАХІВЦІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЛАБОРАТОРНОГО ЦЕНТРУ МОЗ УКРАЇНИ – ЗАВІДУВАЧ ПАРАЗИТОЛОГІЧНОЇ ЛАБОРАТОРІЇ ОЛЕНА АВСЮКЕВИЧ ТА ЕНТОМОЛОГ СВІТЛАНА ВЕЛИЧКО. КОМАР «НОСА НЕ ПІДТОЧИТЬ», А ВКУСИТЬ – БУДЕ БОЛЯЧЕ

Розпочнемо з найбільш агресивних і навіть небезпечних представників – комарів. Їхні укуси іноді можуть не лише викликати неприємні відчуття на шкірі, але спричинити чимало небезпечних, а то й смертельних недуг. Побутує думка, що комарі найбільш пристрасні до людей з певною групою крові, проте вона неправильна. Цих комах привертає запах молочної кислоти, яку містить піт людини, стверджують фахівці. Тому чим сильніший запах поту, тим інтенсивнішим стає інтерес комарів до його власника. А ще комарів привертають запахи парфумів чи дезодоранту.

Зменшити кількість кровососів у вашому помешканні чи навколо вас допоможуть деякі рослини. Комарі не терплять

запах лаванди, базилику, полину та меліси. Кардинальніші методи – це обробити приміщення «генераторами туману»: в цьому випадку дезінфекцію проводять спеціальні фірми за допомогою хімічних препаратів, які не дозволяють протягом місяця-півтора з'являтися на обробленій ділянці кліщам, мухам і комарам. Після обробки препаратами не рекомендують спеціалісти допускати на ділянку дітей протягом доби. Нині існує багато індивідуальних засобів захисту від комарів, але лише репелентами вони не обмежуються. Для захисту можна придбати браслети, кліпси і навіть наклейки від комарів.

Браслети. Вони діють на основі цитронелової олії. Бувають тканинними, силіконовими, пластиковими тощо. Олією просочуються спеціальні вкладки, капсули, змінні картриджі. Термін захисту триває до 520 годин.

Наклейки. Ці невеличкі наклейки розміром монети в п'ять копійок можна приліпити на шкіру, на одяг або на дитячий візочок для відлякування комах. Термін захисту триває до 72 годин.

Кліпси. Цей засіб захисту ідеально годиться дітям, які все тягнуть до рота. Кліпси можна пристебнути або розмістити на капюшоні верхнього одягу. Регулювати інтенсивність запаху або рівень захисту дитини від комах можна, проколюючи додаткові дірочки на капсулі у спеціально призначених перфораціях. Одна кліпса може бути ефективною до чотирьох тижнів.

Електрофумігатор. Є пристрої, які працюють на балончику, на пластинах. Перевага електрофумігатора – ефективно «працювати» навіть, коли відчинені вікна.

Електропастка. За алергії на репеленти користуються електропасткою для комах. Принцип її роботи полягає в тому, що вона приманює комах ультрафіолетовою лампою та

вуглекислим газом. Але для того, щоб підлетіти до приманки, комахам необхідно пролетіти через сітку, якою проходить струм. Щоправда, ефективна лампа лише вночі. **МУРАШИНИЙ ДЕСАНТ ДОЛАЄ ЛАВАНДА**

Мурашки з'являються щойно настає тепло. Найбільше їх у дачних будиночках, але можуть завестися й на кухні, зрештою, де завгодно. І хоча ці комахи не завдають особливої шкоди, вони обов'язково залізуть у продукти, обліплять своїми маленькими тільцями солодощі, фрукти, м'ясо. Як зазначають фахівці обласного лабораторного центру, небезпека мурашок у тому, що вони можуть стати переносниками інфекцій. Але чи варто використовувати у боротьбі з ними хімічні речовини або викликати дезінфекторів? Можна самостійно знайти стежки «налітників» і накапати на них лавандову олію або олії сандалового та чайного дерева. Мурашки не терплять їх запаху. Вони не змінять свій маршрут, а просто перестануть ходити до джерела їжі. Якщо посипати мурашник сіллю та розчавленим часником, то можна змусити комах покинути це місце назавжди.

УКУС ОСИ НЕСЕ НЕБЕЗПЕКУ

Смертельний укуси осі – велика рідкість, але й таке іноді трапляється. Наприклад, у США від нападів перетинчастокрилих комах щорічно гине більше людей, ніж від укусів змій. Причому від виду комах тут залежить не так вже й багато: смертельним може виявитися як ужалення звичайної осі, так і медоносною бджолою. Ці комахи полюбують селитися у сухих темних місцях. Зазвичай це горіща, яри і навіть ґрунтові нори на височинах, які добре прогриваються і під час дощів не підтоплюються. Після утворення гнізда за два-три роки популяція ос може досягнути 500 особин, тому починати з ними боротися по-

трібно на етапі побудови гнізда. І хоча осі не нападають першими, проте вони можуть стати переносниками захворювань, бо, побувавши на смітнику, прилетять на стіл і сядуть на продукти. Пік активності ос припадає на середину серпня, коли дозріває більшість фруктів, і вони злітаються на солоденьке. Безпечніше боротися з осами в червні. Тоді вони виводять потомство, тому найменш активні. Заходи треба проводити у вечірній час. Єдиний спосіб позбавитися від ос – знищити гніздо. Для цього необхідно правильне екіпірування: грубі рукавиці зі шкіри, накомарник та одяг, що не залишає відкритих ділянок шкіри. Візьміть щільний пакет, обробіть його внутрішню частину інсектицидом для ос та одягніть пакет на осине гніздо, зав'язавши його біля основи вулика якнайщільніше (наприклад, замотати скотчем). Залиште так на добу. Після цього збийте гніздо за допомогою палки у відро, залийте бензином і підпаліть. Якщо у вас немає доступу до осиного гнізда, до прикладу, комах оселилися під облицюванням будинку або у повітряному прошарку між стінами, викликайте спеціальні служби. На природі убезпечити себе та свій стіл від ос можна за допомогою приманки. Для цього в літровій пляшці приготуйте сироп (у 300 мл води розведіть півсклянки цукру), розріжте пляшку так, щоб з горлечка утворилася лійка, та вставте її у пляшку горлечком донизу. Осі будуть залітати на солодкий запах у пляшку, проте вилетіти з неї вже не зможуть.

ДЛЯ ЗДОРОВОЇ ЛЮДИНИ ШЕРШНІ НЕ СТАНОВЛЯТЬ ЗАГРОЗИ

Найпоширеніше місце для поселення шершнів – під дахом. Гніздо може й звисати у вигляді кулі, і бути всередині будівлі або розміщатися між основою даху та шифером.

Боротьбу з шершнями треба починати також у вечірній час. Якщо гніздо зверху, то з ним треба вчинити так само, як з осиним, проте тримати у закритому пакеті не менше двох-трьох днів, після чого пакет з гніздом спалити. Шершні готові захищати своє житло навіть вночі, тому перед ліквідацією гнізда потрібно підібрати відповідний одяг, який буде надійно захищати тіло від можливих укусів. Щоб захистити обличчя, можна скористатися маскою бджоляра, а убезпечити руки допоможуть щільні гумові рукавички. Перш, аніж братися до усунення гнізда, необхідно приготувати перекис водню, медичний спирт і препарат «Супрастин». Все це знадобиться в тому випадку, якщо комах все-таки вжалить і виникне алергічна реакція. Аби шершні не влаштували гнізда на прибудинковій території, слід регулярно її оглядати. Адже зачаток разом з маткою-засновницею знищити досить просто, а от ліквідувати велике житло шершнів досить небезпечно.

ЗЕМЛІЯНИ БЛОХИ

Ці комахи зазвичай поселяються в будинках, де є сирі підвали. Блохи живуть у щілинах підлоги або килимах і кусають людей за ноги в ділянці гомілки. Укус цієї комахи сильно свербить тривалий час. Під час профілактики від сусідства блох можна використовувати полин, розклавши його гілочки за периметром кімнати. Якщо популяція блох невелика, вони підуть, позаяк на дух не переносять запах цієї трави. Ще один спосіб «повилонювати» блох і перевірити, чи справді вони є причиною занепокоєння – поставити біля плінтуса тарілочку з медом. Через кілька годин, якщо вас непокоять справді блохи, ви їх знайдете у меді. Найбільш безпечний та ефективний спосіб позбутися блох – увімкнути в кімнаті кварцеву лампу на 20 хвилин при зачинених дверях і вікнах.



Галина МОКРИЦЬКА – операційна медсестра операційного відділення (ліворуч); Надія ЗАКРЕВСЬКА, молодша медсестра торакального відділення (праворуч)

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА



ВІКТОР МЕЛЬНИЧУК: «НАВІТЬ І ГАДКИ НЕ МАВ ПРАЦЮВАТИ В ІНШІЙ ГАЛУЗІ, НЕ ЛЮБЛЮ ЛЕГКИХ ШЛЯХІВ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

«ЯКЩО БЕРЕШЬСЯ ЗА ЩОСЬ, ТО РОБИ ЦЕ ЯК НАЙКРАЩЕ», – ЖИТТЄВИЙ ДЕВІЗ ЛІКАРЯ-ХІРУРГА ВІКТОРА МЕЛЬНИЧУКА. У ВІДДІЛЕННІ МАЛОІНВАЗИВНОЇ ХІРУРГІЇ ВІН ПРАЦЮЄ З 2003 РОКУ. ОСНОВНИМ НАПРЯМКОМ ЙОГО РОБОТИ Є ЛАПАРОСКОПІЧНА ТА АРТРОСКОПІЧНА ХІРУРГІЯ. ЛЮБИТЬ ЖАРТУВАТИ: ЯКБИ НЕ СТАВ ХІРУРГОМ, ТО ОБОВ'ЯЗКОВО БУВ МУЗИКАНТОМ. МЕДИЦИНА ЛИШЕ ОДНА ЧАСТИНКА ЙОГО БАГАТОГРАННОЇ ОСОБИСТОСТІ.

– Вікторе Васильовичу, чому саме обрали лікарський фах, тим більше – хірургію?

– Одразу й важко сказати, багато було знайомих лікарів, подобалася ця професія. Вступаючи до медичного вишу, однозначно знав, що оберу лише хірургічну спеціальність. Навіть і гадки не мав працювати в іншій галузі, не люблю легких шляхів.

– Найяскравіший споми́н зі студентських часів.

– Часи студентства – найкращі. Оскільки точно знав, що стану хірургом, то намагався розвиватися в цьому напрямку, відвідував хірургічний гурток, яким керував лікар-хірург Ігор Миколайович Дейкало.

Щотижня ми зі студентами збиралися та обговорювали якісь проблеми, брали участь в оперативних втручаннях. Було дуже захоплююче й цікаво пізнавати світ медицини. А ще зорганізували своє дозвілля, відвідували цікаві історичні місця нашого краю.

– Що, на ваш погляд, найважливіше у хірургічному фаху?

– Уміти швидко приймати рішення. Хірургія вимагає просторової уяви, інтуїції, чуття... Хтось вчиться швидше, хтось повільніше, але задатки потрібно мати, інакше без цього ніяк.

– Медицина та музика – діаметрально протилежні напрямки, однак вони невід'ємні частини вашого життя. З чого почалося таке захоплення?

– Мабуть, якби не хірургія, став би музикантом. Свого часу закінчив музичну школу по класу акордеона, віртуозно володів гітарою. З 10-річного віку грав у вокально-інструментальному ансамблі. Разом з друзями підробляли музиками в місцевому ресторані. Вже й не пригадаю, що купив за свої перші зароблені гроші. Зараз гітару беру до рук зрідка. До речі, маю непоганий інструмент, тепер десь



припадає пилюкою в гаражі. Коли збираємося з друзями, ось тоді влаштовую маленькі концерти, але хіба для душі.

Та меломаном я залишився, люблю, коли музика якісна, добре знаюся на цьому. Останні кілька років займав призові місця на чемпіонаті України з автозвуку. Суть змагань полягає у відтворенні звуку, максимально наближеному до живого. Необхідно створити якісний звуковий образ, приділяючи увагу загальному оформленню автомобіля та належній інсталяції.

– Як вам вдається підтримувати добру фізичну форму?

– Упродовж десяти років захоплююся великим тенісом. У цей спорт мене привів мій товариш – завідувач ВАІТу Олег Ємашев. Спершу мені

було просто цікаво, а потім заняття мене полонили. У травні здобув перемогу на парних змаганнях в тенісі. Теніс – це своєрідна гра в шахи, але в русі. Коли вже стільки років цим займаєшся, знаєш наперед і контролюєш положення свого тіла. Лише на перший погляд теніс виглядає простим, але насправді – доволі інтелектуальна гра: слід наперед продумати таку комбінацію ударів, щоб суперник в жодному разі не переміг тебе. Звісно, що це не просто, втім, приносить неабияке задоволення. Недарма кажуть, що рух – то життя.

– Чи вірите у вищі сили, які мають вплив на долю людини? У хірургії це особливо очевидно, бо ж постійно боретесь з недугою пацієнтів...

– Вірю в Бога й те, що кожна людина має свою долю. Найбільше унікальних випадків слід шукати у відділеннях онкологічних лікарень, де люди впритул борються зі смертю. Знаю чоловіка, який має онкологічне захворювання черевної порожнини. Лікарський прогноз у його становищі складав не більше трьох місяців, а він вже третій рік живе й працює. У це важко повірити, бо ж є гістологічні підтвердження його недуги. Виглядає як справжнє диво, яке з точки зору медицини важко пояснити.

– Як сформулювали б кредо своєї професійної діяльності?

– Роботі намагаюся віддаватися сповна, лише так можна досягнути найкращих результатів.

– Якими будуть ваші універсальні поради широкому колу громадськості для підтримання належного рівня здоров'я?

– Недузі легше запобігти, ніж її лікувати, тож закликаю усіх періодично проходити профілактичні медичні огляди. Якщо раптом починає щось непокоїти, негайно йти до лікаря, а не відтягувати до останнього і в такий спосіб провокувати ще більший розвиток недуги. Намагайтеся максимально наблизитися до здорового способу життя. Правильне, збалансоване харчування та рух – запорука гарного самопочуття й довголіття.

– Яких емоцій, позитивних чи негативних, у вашій лікарській практиці було більше?

– Звісно, позитивних! Я – затятий оптиміст. Навіть лікування має кращий ефект, якщо пацієнт позитивно налаштований. Негативу в наш час і так достатньо, треба радіти щоденним дрібницям.

– Чи є хтось з ваших наставників взірцем для вас у медицині, з кого берете приклад?

– На світанку власної професійної кар'єри мені допомагав і ділився своїм досвідом професор, а в той час завідувач відділення малоінвазивної хірургії Олександр Леонідович Ковальчук. За що йому дуже вдячний.

– Що особисто Вас мотивує у роботі хірурга?

– Успішно виконані операції, те, що мої пацієнти одужують. Для лікаря – це найкраща винагорода.

ВАРТО ЗНАТИ

ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ: ПРОФІЛАКТИКА ТА ПЕРША ДОПОМОГА

З ДВОХ ТИСЯЧ ВИДІВ ГРИБІВ В УКРАЇНІ ІСТІВНИМИ ВВАЖАЮТЬ ЩОНАЙБІЛЬШЕ 500. НАГАДУЄМО ПРОСТІ ПРАВИЛА, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ УНИКнути ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ, А ТАКОЖ РОЗПОВІМО, ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Є ПІДОЗРА НА ТАКЕ ОТРУЄННЯ. Як уникнути отруєння грибами: профілактика

Відмовтеся від споживання дикорослих грибів. Замініть їх грибами, що вирощують штучно, підлягають контролю.

Не купуйте гриби на стихійних ринках.

Уважно оглядайте гриби. Якщо у вас виникають найменші сумніви – відмовтеся від споживання грибів.

Збирайте лише добре знайомі вам гриби. За найменшого сумніву одразу викиньте гриб, не залишаючи його поряд з іншими.

Не беріть занадто молоді чи старі гриби. Їх легко переплутати з отруйними.

Не збирайте гриби поблизу трас, підприємств, забруднених територій. Гриби вбирають в себе отруйні речовини, в тому числі важкі метали.

Не збирайте гриби посушливої погоди. У цей час гриб пересихає, віддаючи воду та збільшуючи концентрацію токсинів.

Ніколи не куштуйте сирі гриби.

Удома ще раз ретельно перевірте гриби. Усі сумнівні слід викинути.

Готуйте гриби протягом першої доби після збирання.

Варіть гриби не менше трьох разів, щоразу в свіжій підсоленій воді не менше 30 хвилин.

Зберігайте страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не більше доби.

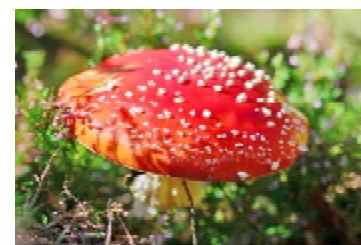
Кому не можна їсти гриби

Навіть якщо впевнені в якості та безпеці грибів, їх не рекомендовано вживати: жінкам у період вагітності й грудного годування, дітям до 12 років, людям літнього віку.

Симптоми отруєння грибами

Ознаки отруєння грибами можуть проявитися як через 30 хвилин після споживання, так і протягом декількох днів. Основними ознаками отруєння грибами є: нудота, блювання, різкий біль у животі, діарея, запаморочення, підвищення температури тіла, зниження пульсу, задуха,

судоми, відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги), поява галюцинацій та марення.



Якщо у вас проявився хоча б один з цих симптомів – негайно викликайте лікаря!

Перша допомога при отруєнні грибами

Найголовніше – терміново телефонуйте «103».

Якщо є можливість, промийте шлунок простою водою чи прийміть сорбенти (найменша ефективна доза активованого вугілля – 0,5 г/кг маси тіла).

До приїзду невідкладної допомоги дотримуйтеся постільного режиму та пийте багато рідини – води, підсоленої води або прохолодного чаю. Це допоможе відновити водно-сольовий баланс і вивести токсини.

Категорично заборонено вживати алкоголь, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти – це може прискорити всмоктування токсинів.

У жодному разі не займайтеся самолікуванням і не намагайтеся «перечекати» – це може бути смертельно небезпечно.

Залишки грибів або грибних страв треба обов'язково зберегти, тому що лабораторне їх дослідження допоможе встановити причину отруєння та призначити правильне лікування.

(За матеріалами МОЗ України)

МАР'ЯНА БІДЗІЛЯ: «ПЕРЕКОНАНА: У ВИБОРІ ФАХУ НЕ ПОМИЛИЛАСЯ»

Мар'яна СУСІДКО

СТАТИ ЛІКАРЕМ МАР'ЯНА БІДЗІЛЯ ХОТІЛА ЩЕ ЗМАЛКУ, ХОЧА В РОДИНІ НІХТО НЕ БУВ ПРИЧЕТНИМ ДО МЕДИЦИНИ. ЗА ЇЇ СЛОВАМИ, В ІНШІЙ ПРОФЕСІЇ ВОНА СЕБЕ ПРОСТО НЕ БАЧИЛА. НЕЙМОВІРНА ЖИТТЕЛЮБНІСТЬ, ТОВАРИСЬКІСТЬ, ПРИСТРАСТЬ ДО ПОШУКУ НОВОГО, УЛЮБЛЕНА РОБОТА ДОЗВОЛЯЮТЬ ЇЙ НЕ ЛИШЕ ЗРОБИТИ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ ЦІКАВИМ І НАСИЧЕНИМ, АЛЕ Й ДОПОМОГТИ ПАЦІЄНТАМ ЗНАЙТИ НОВИЙ СЕНС БУТТЯ.

— Бачили б ви посмішку та неймовірні емоції хворого, який заново побачив світ — розповідає лікар, — тішуся разом з ним. Узагалі професія лікаря незвична та непередбачувана, вимагає постійного вдосконалення й навчання. Медицина не стоїть на місці, а разом з тим, ти мушиш крокувати в ногу з часом. Мені такий стиль життя подобається. Переконана: у виборі фаху не помилилася.

— Які захворювання очей зараз найпоширеніші?

— Слід зазначити, що в офтальмологічному відділенні пацієнту надають кваліфіковану допомогу з будь-якого офтальмологічного захворювання. Якщо перелічити найпоширеніші захворювання — це кон'юнктивіти, катаракта, короткозорість, глаукома. Але правильніше було б ставити питання, не яких більше, а які захворювання актуальні щодо втрати зору. Адже кон'юнктивітом пацієнт переохворів і, як правило, без наслідків і ускладнень. Катаракта, хоч і поширена, але її можна прооперувати та відновити зір до 100 відсотків, якщо здорова сітківка і зоровий нерв. А ось ті недуги, які менш поширені — важливіші через небезпеку для зору. Йдеться про глаукому, вікову дегенерацію сітківки та ураження ока за діабету — тобто, ті патології, які призводять до невиліковної сліпоти.

— Гаджети заповнили життя сучасних людей і вони не найкраще впливають на гостроту зору людини, яку недугу можуть спровокувати?

— Від постійного сидіння за комп'ютером, планшетом чи мобільним телефоном може

розвинутися короткозорість. Це захворювання нашої цивілізації, тож нікуди від цього не втечемо. Умови освітлення, режим зорових навантажень, недостатність перебування на свіжому повітрі — ось неповний перелік чинників, які призводять до розвитку короткозорості. Якщо не проводити профілактику, то через деякий час більшість людей будуть носити контактні лінзи, окуляри або оперуватися. У деяких країнах, коли дітям до чотирьох років дають в руки гаджети, то батьків штрафують на великі суми — до 4 тисяч доларів. Напевно, потрібні якісь правила поведінки і в нас, чомусь батькам легше дати дитині планшет, ніж поговорити, прочитати казку.

— Відверто кажучи, багато людей знають про згубний вплив комп'ютера та мобільного телефону, але нехтують ними та не дотримуються гігієни зору...

— Ваша правда, простежте дорогою до роботи, скільки людей сидять, потупившись у мобільний? Дуже велика частка! Мало того, що це погано через стрибачку відстань

між оком та екраном, відбувається перенапруження м'язів ока через погане освітлення, дрібний шрифт. Проблема в тому, що всі знають про це, але ніхто не дотримується простих правил. Всі знають, що дітям не можна тривалий час перебувати перед екраном комп'ютера, на певній відстані, освітленні, що діти повинні бути більше на відкритому повітрі, займатися спортом, правильно харчуватися — є багато продуктів, які могли б відновити здоров'я очей.

— Розкажіть про проблеми, які можуть виникнути із зором у тих, хто довго проводить час за комп'ютером?

— Це так званий синдром сухого ока або комп'ютерний синдром. У звичайному стані спробуйте не кліпати — буквально секунд 30 і ви відразу відчуєте дискомфорт, починня, почервоніння. Це через те, що розривається слізна плівка й очі починають пересихати. Коли працюєте тривалий час за комп'ютером, зосереджено дивитесь на екран і рідше моргаєте, внаслідок цього, порушується постійне зволоження очного яб-

лука. Ті, хто носить контактні лінзи, також у групі ризику з розвитку синдрому сухого ока. Взагалі не тільки очі страждають при постійній роботі за комп'ютером, але й хребет, погіршується циркуляція крові, яка живить головний мозок, руки.

— Яких правил потрібно дотримуватися тим, хто не може працювати без комп'ютера?

— Найкраще біля комп'ютера поставити таймер і кожну годину робити перерви щонайменше на п'ять-десять хвилин для розминки. Робити прості вправи для очей, вони всім доступні й описані в інтернеті. Якщо є прояви сухості очей — існує безліч зволожуючих крапель. Повинно бути хороше освітлення, треба дотримуватися гігієнічних норм щодо розміщення екрану від очей — це не менше 50 см.

БЛІЦ-ОПИТУВАННЯ:

— 3 чого день починається ваш день?

— Із дзвінка будильника.

— Без чого важко обійтись в житті?

— Без рідних.

— Ваш улюблений колір?

— Червоний.

— Яку музику любите слухати?

— Ту, яка має зміст.

— За що вдячні своїй роботі?

— За змогу знайти себе, реалізувати власний потенціал.

НА ЧАСІ

НАЙКРАЩИЙ ЗАСІБ ВІД КОРУ – ЩЕПЛЕННЯ

Лілія ЛУКАШ

Вирішило Міністерство охорони здоров'я України, видавши 26 червня наказ за №1216 «Про проведення обов'язкових профілактичних щеплень проти кору за епідемічними показаннями». Цей документ дозволяє щепити залишками вакцин, закуплених попередніми роками за бюджетні кошти, медичних і немедичних працівників закладів охорони здоров'я, працівників освітніх закладів, представників усіх силових структур, а також студентів. Яка ситуація на Тернопільщині і чи вистачить вакцини всім, з'ясували в завідувача відділу епідеміології (спостереження) та профілактики інфекційних захворювань Тернопільського державного обласного лабораторного центру МОЗ України, експерта управління охорони здоров'я Тернопільської ОДА за напрямком «епідеміологія» Марії Павельєвої.

Такі нові нормативні документи пані Марія вважає дуже доречними, особливо у ситуації, коли є вакцина для проведення щеплень, зокрема, й для осіб з групи ризику — медиків, освітан, військовослужбовців та інших.

Наразі Тернопільщина забезпечена препаратами для профілактичних щеплень проти кору в достатній кількості. Вакцину КПК постачали централізовано, як це й було передбачено чинними нормативними документами, тобто, лише для вакцинації дітей віком 12 місяців та шести років і тих, яким не провели щеплення через певні причини.

— Зараз у нас 130-відсоткова забезпеченість вакцинами. Це означає, що є певний залишок препаратів і резерви для того, аби «поділитися» з дорослими, — каже фахівець. — Спочатку потрібно проводити щеплення медичним працівникам, адже вони першими й найчастіше контактують з хворими. Друга категорія, яка в групі ризику, — студентство. Колись в області доволі часто траплялися випадки захворювання на кір у цьому середовищі й поставало таке питання, але ми не мали достатньо вакцин та й дозволу МОЗ на проведення щеплень залишками препаратів не було. Щодо освітан, то це чимале професійне коло теж потребує вакцинації. Коли реєструємо спалахи в дитячих колективах, школах, то чи не всьому персоналу по-

трібно проводити щеплення. Наразі маємо реальну можливість забезпечити вакциною ці категорії мешканців. Загалом епідеміологія щодо кору в області під контролем фахівців, коли трапляються спалахи захворювання, то вживаємо певних



заходів. Приміром, під час масового захворювання на кір у військовій частині, яка розташована в обласному центрі, проводили щеплення особам з групи ризику вакциною, яку закупили за кошти міського бюджету. Тоді було щеплено 11 осіб з числа військовослужбовців, які контактували з хворими.

Але в тотальній імунопрофілактиці, за словами Марії Павельєвої, потреби немає. Щеп-

лення мають отримати ті, хто не пройшов цю процедуру й це підтверджено у медичній документації. Ті ж, хто вакцинувався двічі, або навіть один раз уже мають достатньо сформований імунний захист, аби протистояти недугі. З цього приводу особ-

ливо варто наголосити на співпраці із сімейними лікарями та педіатрами. Коли йдеться про райони, то вакцина, яку виділяє МОЗ, розподіляється на Центри первинної медико-санітарної допомоги. Вони, по суті, й несуть відповідальність за вакцинацію всіх мешканців — і дітей, і дорослих та визначають, кому необхідна імунопрофілактика. Щодо міста, то частина препаратів надходить у міську дитячу лікарню, а вакцина для дорослих — у Центри первинної медико-санітарної допомоги. Особливих проблем з вакцинаванням дорослих немає — за необхідності сімейний лікар звертається, аби отримати вакцину. Щоправда, наказ МОЗ України «Про проведення обов'язкових профілактичних щеплень проти кору за

епідемічними показаннями» значно полегшив проведення профілактичних щеплень найбільш вразливих категорій мешканців, зокрема, й медиків. Адже раніше особи, які належали до групи ризику, могли імунізуватися лише за епідемічними показаннями, вакцину за купували за кошти місцевих бюджетів, організацій, але це не завжди було можливим через фінансову нестабільність чи відсутність вакцини на фармринку. Тому наказ відкрив нові можливості — є дозвіл на використання залишків вакцин, тепер фахівці можуть оперативніше діяти й щепити більше людей, які потребують імунного захисту в загрозливій ситуації. Бо ж нереально до 72 годин з часу виникнення випадку щепити і тих людей, які зазнали ризику, і бажачих щепитися, а головне — виділити кошти та закупити вакцину. Епідеміологи навіть писали листи у МОЗ та Центр громадського здоров'я з проханням дозволити використовувати залишки вакцин. Втішно, що зараз така можливість з'явилася. І в нормативному полі можна своєчасно застосувати вакцину, щоб припинити поширення захворювання та не допустити спалахів.

ЛЮБОВ РОМАНЕЦЬ: «КОЖНА ЛЮДИНА ПОВИННА НАВЧИТИСЯ ЛЮБИТИ СЕБЕ»

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

ЛЮБОВ РОМАНЕЦЬ ПРАЦЮЄ МЕДСЕСТРОЮ, ЯК І ЇЇ МАТИ. АЛЕ ПЕРЕКОНАНА, ЩО РІДНА ЛЮДИНА АЖ НІЯК НЕ СТАЛА ВИРІШАЛЬНОЮ У ВИБОРІ ФАХУ ЇЇ ЖИТТЯ. «МАМА ЗАВЖДИ КАЗАЛА, ЩО ПРОФЕСІЮ ТРЕБА ОБИРАТИ СЕРЦЕМ, АБИ ПОТІМ НЕ ШКОДУВАТИ ПРО ВЛАСНИЙ ВИБІР. МЕНІ ДУША ЛЕЖАЛА ДО МЕДИЦИНИ. БАТЬКИ НЕ ПЕРЕЧИЛИ Й НАВІТЬ НЕ НАМАГАЛИСЯ ВІДМОВИТИ», – РОЗПОВІДАЄ ЛЮБА.



Стіни університетської лікарні за півтора року стали для дівчини рідними, а ко-

лектив урологічного відділення – найближчим. Саме старшим колегам медсестра завдячує своїм вмінням і знанням. Вони допомогли опанувати фах та ознайомили з усіма його тонкощами.

– Спершу треба бути людяним, а вже потім добрим фахівцем, – каже Любов Романець. – Недарма медсестер у давнину називали сестрами милосердя. Співчуття та небайдужість до чужого болю – риси притаманні усім медсестрам. Хворі потребують не лише фізичного лікування, а й душевного тепла, розради в тому становищі, в якому опинилися, надії на те, що все буде гаразд і невдовзі на них чекатиме видужання.

Найвища винагорода – коли пацієнт повертається додому своїми ногами, коли ти бачиш, що всі старання були недаремними.

– Яким кредо керуєтесь у житті?

– Ніколи не зупинятися на досягнутому. Бути професіоналом своєї справи. Постійно працювати над собою, не чекати від людей допомоги чи подяки. Завжди йти вперед.

– Що найважливіше у роботі медсестри?

– Вміти вислухати та бути уважним.

– Якими будуть ваші універсальні поради широкому колу громадськості для підтримання належного рівня здоров'я?

– Передусім кожна людина повинна навчитися любити себе, а отже, стежити за власним здоров'ям. Адже здорова людина – це успішна людина. Обов'язково один раз в році проходити всі методи обстеження, які вимагає диспансеризація. Ні за яких обставин не займатися самолікуванням! Також варто нам пам'ятати, що все у наших руках.

– Що таке, на ваш погляд, «якісна медицина»?

– Це медицина, яка має належне фінансування й складається з кваліфікованих кадрів, зокрема, виділення достатньої кількості коштів на діагностичну базу та на якісні медикаменти. На мою думку, ситуацію може покращити лише страхова медицина.

– Плани на майбутнє?

– Передусім стати хорошим фахівцем. А про плани наперед не заведено казати, бо можуть не здійснитися.

5 НАЙПРОСТІШИХ М'ЯСНИХ СТРАВ ВІД ЛЮБОВІ РОМАНЕЦЬ

«Краще м'яса може бути лише – м'ясо!» – любить жартувати Любов Романець. Вона знає кілька десятків рецептів з м'яса. У стравах головне для неї, щоб вони були смачними та швидко готувалися.

– Якщо немає змоги тривалий час перебувати на кухні, запікаю смачне куряче філе, – розповідає Любов. – Головне в цій страві грамотно поєднати спеції.

Міє чотири курячих філе. Змішує майонез з гірчицею та гірчичними зернами, витискає чотири зубці часнику, солить, перчить, додає прованські трави. Отриманим маринадом змащує філе й ставить запікати в духовку при температурі 200 градусів. За півгодини страва готова!

На свята та врочисті події у господині є власний фірмовий

рецепт – індичка, фарширована рисом та овочами. Перед тим, як приготувати індичку, Люба замочує на ніч рис.

– Рис має бути у воді не менше шести годин, – зауважує. – Тоді він буде м'яким і розсипчастим.

Індичку миє та просушує. Далі майонез змішує зі спеціями, натирає ними індичку й залишає на годину мариноватися. Одну велику цибулину ріже кубиками, моркву – півкільцями, потім кладе на пательню та тушує до напівготовності. Додає порізаний кільцями часник і тушує 30 секунд. Шумівкою витягає овочі, щоб олія залишилася в пательні. Пізніше туди кладе рис, який перед тим ретельно промиває.

– Рис потрібно смажити не більше п'яти хвилин на се-

редньому вогні, – пояснює Любов Романець. – Він повинен трішки змінити колір, стати напівпрозорим.

Після цього перемішує рис з овочами. Картоплю ріже дрібними кубиками, додає дрібку базилику та перемішує. Викладає на дно гусятниці. Індичку фарширує овочевою начинкою, кладе на картоплю й накриває накривкою і ставить у духовку.

– Ніжки індички можуть сильно обгорати, тоді обмотують фольгою, – ділиться секретом медсестра.

Якщо вдома є кілограмовий шмат відбірної свинини, то жінка любить запекти її у рукаві з овочами. Міє м'ясо, моркву чистить і ріже соломкою. Обтирає невелику головку часнику. Гострим ножом робить глибокі надрізи та нашпиговує м'ясо морквою й

часником. Дрібку базилику, майорану, часникової солі, карі, зерен гірчиці, чорного меленого перцю заливає соняшниковою олією. Натирає м'ясо маринадом і залишає настоятися на годину. Перед самим запіканням знову натирає маринадом і кладе у рукав.

– Запікаю в духовці при 200 градусах годину, – розказує Любов Романець. – Пізніше рукав зверху розрізаю та закручую й кладу ще в духовку щоб зарум'янилося.

Коли Любов Романець хоче урізноманітнити щоденне меню, то готує фрикадельки з грибною підливою.

У 300 грамів свинного фаршу вибиває яйце, солить, перчить, додає сушені трави й формує фрикадельки. Одну цибулину подрібнює та підсмажує на олії. Триста

грамів очищених і подрібнених глив додає до цибулі. Готує до напівготовності та додає сметану. Коли все закипіло, додає фрикадельки, накриває накривкою, щоб зготувалося.

– М'ясо в тісті мене навчила готувати подруга, тепер ця страва частий гість на нашому столі, – каже медсестра. – Готувала його і з куркою, і кроликом, і свининою. Усе виходить смачно.

М'ясо миє, сушить і натирає сумішшю спецій для м'яса. У той час, коли воно маринується, з води та борошна замішує тісто, додавши в нього півчайної ложки солі. Тісто розкачує, всередину кладе м'ясо й захищує.

– Запікаю близько години, – каже Любов. – Виходить надзвичайно смачне та ніжне дієтичне м'ясо.

КОТЛЕТИ-ТІСТЕЧКА, СІЧЕНИКИ, САЛАТ

КОТЛЕТИ-ТІСТЕЧКА

900 г фаршу, 4 картоплини, 300 г грибів, 1 цибулина, 100 г твердого сиру, 2 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка кетчупу, спеції.

Фарш посолити, поперчити, добре вимішати. Якщо звикли додавати у фарш хліб, цибулю або яйця, готуйте так, як подобається. Гриби та цибулю дрібно порізати, обсмажити на олії до готовності, посолити, поперчити, всипати дрібку мускатного горіха. Сир натерти. Картоплю зварити в лущинні до напівготовності, почистити, потерти. Для формування котлет можна скористатися сервірувальними кільцями круглої або квадрат-

ної форми, консервними банками без донець, використовуючи кришки як прес, або ліпити котлети вручну. Фарш розділити на 9-10 частин, заповнити кільця, утрамбувати. Зверху викласти гриби з цибулею, потім тертий сир і терту картоплю (її можна злегка притиснути). Сметану змішати з кетчупом і розвести невеликою кількістю води, щоб цим соусом легко було полити котлети зверху. Зняти, полити котлети соусом табо кетчупом, запікати 20-30 хв. за температури 200 °С.

САЛАТ «СЮРПРИЗ»

100 г печериць, 300 г курячого філе, 50 г волоських горіхів,

50 г масла, 70 г моркви по-корейськи, сіль, 1 зубець часнику, 300 г твердого сиру, 4 ст. ложки майонезу.

Філе відварити, остудити та дрібно нарізати. Гриби обсмажити на олії, обов'язково посолити. Горіхи подрібнити. Корейську моркву подрібнити. З'єднати всі складники, додати часник, масло, заправити майонезом, посолити. Салат викласти на харчову плівку або пакет, сформувати батон, загорнути та покласти в морозилку на 30 хв. Сир нарізати пластинами, покласти в поліетиленовий пакет і опустити в киплячу воду хвилин на п'ять, щоб розплавився. Потім

розкачати. Коли сир трохи охолоне, акуратно розрізати пакет. Викласти на пласт сиру батон салату й акуратно за допомогою пакета підняти краї, загорнувши салат у сир. Сховати до холодильника. Прикрасити салат можна бантом з пластинок моркви.

СІЧЕНИКИ З КВАСОЛІ

Для січеників: 2 скл. квасолі, 1 цибулина, 4-5 зубців часнику, 2 яйця, 2 ст. ложки сметани, по 1/2 ч. ложки соди і солі, перець чорний мелений.

Для соусу: 2 ст. ложки сметани, 1 ст. ложка борошна, 500 мл

води або бульйону, сіль, коріандр.

Квасолі замочити на ніч, промити, відцідити. Квасолі разом з цибулею та часником перемолоти на млинку для м'яса. Додати яйця, манку, 2 ст. ложки сметани та соду. М'ясо посолити, поперчити, перемішати й ще раз перемолоти на млинку для м'яса. Суміш викладати порціями за допомогою столової ложки на пательню з розігрітою олією та смажити з обох боків на невеликому вогні.

Борошно розтерти із 2 ст. ложками сметани, додати воду, сіль і коріандр. Готові котлети викласти у форму для запікання, залити підготовленим соусом і запікати в духовці приблизно 1 год. за температури 160 °С.

СМАКУЙТЕ ГРУШЕЮ ДОСХОЧУ

У НАРОДІ ГРУШУ ВВАЖАЛИ СВЯТИМ ДЕРЕВОМ. А В ДЕЯКИХ КРАЇНАХ БІЛЯ КАПЛИЦЬ БОГОРОДЦІ І ЗАРАЗ САДЯТЬ ГРУШУ. ЛЮДИ ВІРЯТЬ, ЩО КОЛИ ДІВА МАРІЯ СПУСКАЄТЬСЯ НА ЗЕМЛЮ, ТО ВІДПОЧИВАЄ ПІД ЦИМ ДЕРЕВОМ. НАДІЛЯЛИ ГРУШУ Й МАГІЧНОЮ СИЛОЮ, СКАЖІМО, ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ СОБІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЗДОРОВ'Я НА ЦІЛИЙ РІК, НА СВАТЮ ІВАНА КУПАЛА СЛІД ПРОЛІЗТИ ЧЕРЕЗ ВІНОК, СПЛЕТЕНИЙ З ГЛОК ГРУШІ. ОТОЖ ГРУША НЕ ТІЛЬКИ МАГІЧНЕ ДЕРЕВО, МАЄ ВОНА Й ЛІКУВАЛЬНУ СИЛУ.

— З давніх-давен груша й справді була не лише їжею, а й допомагала боротися з багатьма захворюваннями. Приміром, відваром груші лікували хворих з підвищеною температурою, вгамовували «температурну» спрагу. З цією ж метою використовували грушевий сік.

Грушею в усі часи лікували розлади шлунково-кишкового тракту, зокрема, проноси. Її дія настільки була ефективною, що навіть використовували груші під час пошесті дизентерії.

За вмістом поживних речовин груша посідає перше місце серед фруктів. Вона — фруктовий природний антибіотик. Плоди груші багаті на органічні кисло-

ти, ферменти, клітковину, дубильні, азотні й пектинові речовини, містять вітаміни С, В₁, Р, РР, А, катехіни, азотисті речовини, пектини, мінеральні солі, флавоноїди та фітонциди. За вмістом фолієвої кислоти груша перевершує навіть смородину.

Оскільки в ній фруктози більше, ніж глюкози (як відомо, фруктоза не потребує для свого засвоєння в організмі інсуліну), цей фрукт корисний за порушень функції підшлункової залози. Тому свіжі та сушені груші, а також напої з них вводять у дієти за ожиріння й цукрового діабету.

Багато в груші макро- та мікроелементів: як-от заліза, вкрай потрібного для синтезу гемоглобіну й кров'яних тілець. Тому рекомендують вживати груші в разі швидкої стомлюваності, запаморочень, прискореного серцебиття, що виникають за посиленого фізичного навантаження, а також у разі втрати апетиту, появи тріщин у кутикулах рота, поганого загоєння ран і навіть за чутливості до холоду — все це симптоми нестачі заліза в організмі.

У плодах груш містяться унікальні ефірні олії, біологічно активні речовини, які здатні підвищувати захисні сили організму, протистояти інфекційним захворюванням, справляти протизапальну дію й навіть боротися з депресією (груші бадьорять і ве-

селять, поліпшують настрій). У м'якоті груші міститься багато іонів калію, без достатньої кількості яких не можна увести собі належного функціонування серця та м'язів. Адже іони калію відповідають в організмі за регенерацію клітин. Груша дуже корисна для серця взагалі і за порушень серцевого ритму зокрема. До речі, що відчутніший аромат груші, то більша її користь, особливо для серця. Але кислі й дуже терпкі сорти груш, хоча й зміцнюють шлунок, пе-



чінку, збуджують апетит, тяжче засвоює організм.

Грушевий сік — чудовий загальнозміцнювальний, тонізуючий та вітамінний засіб, надзвичайно корисний у разі захворювань травного тракту, зміцнює стінки кровоносних судин.

Відвари, компоти із сушених груш корисні за розладів кишківника. Свіжі груші містять досить грубі харчові волокна, що посилює кишкову перистальтику, тому за проносів їх їсти не

варто. А от у разі закріпив варених груш з компоту потрібно з'їдати обов'язково. Грушеві компоти корисні також у разі запальних захворювань сечовивідних шляхів — цей напій підвищує діурез і сприятливо діє на сечовий міхур.

Узагалі лікар рекомендує їсти побільше груш тим, кому за сорок. Двічі на тиждень дуже корисно влаштувати «грушеві дні»: 1,5-2 кг свіжих плодів — і більше нічого не їсти. Тверді плоди для ліпшого засвоєння можна злегка відварити.

Грушу часто називають фруктом чоловічої сили, тому що її впродовж багатьох років ефективно застосовують у народній медицині в лікуванні простатиту. Чоловікам, які страждають від цього захворювання, потрібно щодня пити грушевий компот.

Якщо хочете схуднути, то візьміть до уваги, що груші мають низьку енергетичну цінність і рекомендують до вживання в різних дієтах.

Але плоди груш треба вживати правильно: не їсти їх на порожній шлунок і не запивати водою. Також їх не варто заїдати м'ясом і ласувати ними раніше, ніж через півгодини після закінчення основної їди. Груші слід вживати обчно тим, хто страждає від захворювань органів травлення. Кислі та дуже

терпкі сорти груш важче засвоюються. Тому такі груші протипоказано вживати людям похилого віку, а також тим, хто страждає від значних розладів нервової системи.

Ліки від розладу шлунка

Півсклянки сухих груш, 3 ст. ложки вівсяної крупи відварити у двох склянках води. Настояти годину, пити по чверті склянки 4 рази на день.

Цукати з груш

1 кг груш, 1 кг цукру, 200 г цукрової пудри, 1 л води. Стигли, з твердою м'якоттю плоди нарізати половинками або четвертинками, скласти в каструлю, залити сиропом (200 г цукру на 1 л води), накрити кришкою й уварити. Груші вийняти, до сиропу засипати цукор, що залишився, і варити до розчинення цукру. Після цього груші знову покласти в сироп, довести до кипіння та відставити. Наступного дня шматочки груш вийняти й обсушити. Шматочки протягом тижня треба періодично перевертати та посипати цукровою пудрою. Готові цукати розкласти у слоїки та закатати.

Груші, зварені в меду

Тверді зрілі груші обчистити, розрізати на четвертинки, видалити серцевину й нарізати кубиками. Підготовлену таким чином сировину полити розчином лимонної кислоти (1 ч. л. кислоти на 5 ст. л. води). Можна використовувати та лимонний сік. Розіріти, довести до кипіння мед. Невеликими порціями класти в мед груші й варити на слабкому вогні до загуснення. Витягти груші з допомогою шумівки, перекласти в сухі слоїки, закатати та перевернути догори дном до повного охолодження.

КОМОРА КОРИСНИХ РЕЧОВИН

МАЛИНА — «ЖІНОЧА ЯГОДА»

Малину здавна називають «домашнім лікарем». Ніщо так не допомагало від застуди, як



гарячий чай із сушеної малини чи її гілочок. Лікувальну дію малини як жарознижувального та потогінного засобу визнала й сучасна офіційна медицина.

Ягоди малини містять цукри, кислоти — лимонну, яблучну, саліцилову. Наявність останньої й визначає протизапальну, жарознижувальну та потогінну дію. Багатющий склад корисних речовин піднімає малину до найцінніших ягід.

Однією з основних властивостей малини є здатність позитивно впливати на захворювання

серцево-судинної системи. Для тих, хто переніс інфаркт чи інсульт, народна медицина настійно радить використовувати сезон дозрівання ягід малини. У плодах малини виявлено речовину, яка запобігає відкладенню холестерину на стінках судин і виникненню склерозу.

До того ж малину можна сміливо назвати жіночою ягодою. Вітаміни-антиоксиданти, що містяться в ній, поліпшують колір обличчя й допомагають

зберегти молодість і пружність шкіри. Крім того, ягоди малини багаті на фолієву кислоту, яка сприяє нормальному розвитку плода, полегшує перебіг вагітності й допомагає відновитися після пологів. Чай із сушених плодів малини — альтернатива пігулці аспірину: 2-3 кухлики смачного настою знизять температуру тіла, усунуть ломоту в тілі й очистять організм від токсинів.

Проте ягоди малини можуть зумовити алергічну реакцію (ви-

сипання на шкірі, свербіж), а також набряки. У разі подагри, нефриту, оксалатних каменів у нирках, загострення гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, амілоїдозу (ураження печінки, нирок, селезінки та інших органів, що спричинені крохмалоподібною речовиною — амілоїдом) малину краще взагалі не вживати. Не рекомендують малину й за подагри, поліартриту та остеохондрозу.

ОЖИНА ВІД ЗАСТУДИ

Ці ягоди містять велику кількість біофлавоноїдів, які діють на організм як антиоксиданти. Крім того, ожина є природним «аспірином»: вона має виражену жарознижувальну властивість. Тому ягода дуже корисна в разі застуд, хвороб кишківника та травної системи. Ягоди та сік ожини дають хворим для втамування спраги за лихоманки й анемії, ефективні вони за трахеїту, бронхіту, фарингіту, заспокоюють нерви, а чай з листя чистить кров. Якщо застудилася дитина, народні цілителі радять такий напій: 2 ст. л. сушених чи свіжих плодів



ожини заварити склянкою окропу, настояти 15-20 хв. і дати дитині по 1 ст. л. якнайчастіше (бажано кожен день). Після цього вклати ковшем у нехай пропитніє. Для профілактики захворювань назбирайте листя ожини й додавайте його до чаю, компоту з розрахунку один листочок на кожного члена родини. Не забувайте також про смачне варення з ожини, з якого взимку можна готувати десертні напої, компоти.

ПЕРСИКИ ЗМІЦНЯТЬ ІМУНІТЕТ

У персиках міститься висока концентрація окиснювальних речовин, які запобігають хроні-

ним хворобам, захищають від стресу та зміцнюють імунітет. З'їдаючи лише кілька персиків на день, ви забезпечуєте загальнозміцнювальний, протизапальний, протимікробний, протипухлинний та радіозахисний вплив на організм. Крім того, поліпшується мікроциркуляція (кровоплин у дрібних судинах) крові, а це забезпечує постачання кисню до кожної клітини й запобігає тромбоутворенню.



Персики рекомендують вводити в дієти для схуднення, адже вони містять багато води (86%) та мало калорій. Сік і нектар з персиків має сечогінну дію й сприяє поліпшенню роботи нирок. Вживання персиків до їди справляє тонізуювальну та кровоочисну дію на організм.

