

СТОП.

2

ВІРА І НАДІЯ



Надію Лясоту, молодшу медсестру нейрохірургічного відділення, Бог нагородив великою родиною. У неї – три сестри. Кожна з них для пані Надії і подруга, і порадиця, надійне плече, на яке можна будь-якої хвилини схилити голову. Хоча найбільше тягнеться її душа до сестри Віри. І не даремно. Адже народилися сестри одного дня з різницею у півгодини.

СТОП.

5

«ПЕРЕЗАВАНТАЖИМО» ПЕЧІНКУ



Цей життєво важливий орган виконує в нашому організмі непосильну роботу, а тому потребує особливої уваги. Зараз маємо найкращу пору, аби допомогти печінці очиститися. Як проводити відновні процедури, які продукти вживати, що корисно, а що є отрутою для цього органу, з'ясували в лікарня-гастроентеролога університетської лікарні Тетяни Овечкіної.

СТОП.

6

КРАСИВА ЖІНКА, ГАРНА ГОСПОДИНЯ, ДОБРА ЛЮДИНА

«Не віряться, що півстоліття вже прожила, роки перегортають дні, немов прочитані сторінки в книзі, лише встигай! Хочеться ще так багато для сім'ї, для людей зробити», – посміхаючись, каже молодша медсестра фізіотерапевтичного відділення Ольга Михайлівна Цвях.



СТОП.

7

У ЛІКАРНІ – НОВИЙ КОМП'ЮТЕРНИЙ ТОМОГРАФ



На базі Тернопільської університетської лікарні відкрили оновлений кабінет комп'ютерної томографії. Тут встановили 64-зрізовий комп'ютерний томограф 4-го покоління. Всього за кілька секунд апарат здатний виявити найменші новоутворення, патологію органів і тканин.

СТОП.

11

ПЕКУЧЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ



Однією з найпопулярніших і пікантних добавок до м'ясних страв вважають гірчицю. Проте вона може бути не лише смачною приправою, її використовують і як оздоровчий засіб. Зокрема, гірчиця поліпшує травлення, підвищує апетит, рятує від закріпів та застуди, очищує шкіру тощо.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№22 (66) 30 Листопада
2012 року

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

**БУДУЧИ ВОДНОЧАС ПРЕКРАСНИМ
МИСТЕЦТВОМ І НАУКОЮ,
ХІРУРГІЯ ЗАЛИШАЄТЬСЯ ТАКОЖ
І РЕМЕСЛОМ.**

Р. ЛЕРІШ

НАМ ПИШУТЬ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

**Михайло СОКОЛИК,
с. Великі Гаї
Тернопільського району**

– Правду мовлять, що хвороба не вибирає ані віку, ані професії. В цьому переконався на власному прикладі, коли довелося змінити роль лікаря на пацієнта. 36 років працюю в медицині. Весь цей час присвятив роботі анестезіолога у першій міській лікарні Тернополя. За роботою не задумувався про те, що й лікаря може підкосити недуга, тому й не звертав уваги, коли почав дошкуляти біль у хребті. З часом він давав про себе знати дедалі більше й більше. Звернувся до колег з першої міської. Пройшов курс лікування. Гадав, що з часом усе мине. Але останні обстеження діагностували килу хребта. І не одну, а дві. Вихід один – оперувати. Зізнаюся, що дехто радив звернутися до київських спеціалістів, мовляв, там медицина на більш високому рівні. Але я завжди був переконаний у професіоналізмі обласних фахівців-нейрохірургів. Тим паче, не раз чув позитивні відгуки на їхню адресу і від пацієнтів, і від своїх колег. Тож без роздумів довірився лікарям з нейрохірургічного

відділення університетської лікарні: завідувачу Ігорю Володимировичу Загрійчуку та Олександрові Вікторовичу Запорожцю, які проводили оперативне втручання.

Тепер, коли операція вже позаду, дуже задоволений, що зробив саме такий вибір. Так, можливо, у столичних клініках краща апаратура, але професіоналізм лікаря не залежить від географічного розташування медичного закладу. Приємно, що в нейрохірургічному відділенні працюють молоді талановиті лікарі, які постійно вдосконалюються, підвищують свій професійний рівень. Як лікар зі стажем, оцінюю їхню роботу на «відмінно».

Заслужують доброго слова й вдячності медичні сестри та молодший медперсонал «нейрохірургії». Вони працюють, відповідальні, сумлінні, доброзичливі. Це ще раз доводить, що під час лікування велике значення для пацієнта має слово, мовлене щиро і з посмішкою.

Вдячний вам, мої колеги, за самовіддану та наполегливу працю. Зичу міцного здоров'я, благополуччя та нових досягнень.

АНОНС

НАЙКРАЩІ ЛІКИ – ЛЮБОВ І ТУРБОТА

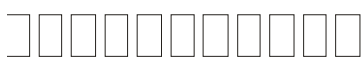


Настрій медсестри – це здоров'я хворих. Її тепле слово пацієнту, чуйне ставлення, золоті руки важать більше, ніж ліки. У правдивості цих слів ще раз переконуєся, спілкуючись з палатною медичною сестрою відділення малоінвазивної хірургії Лілією ВОРОНЧІЙ.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 4

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: WWW.TDMU.EDU.TE.UA (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»)

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, О. БОЙКО, П. БАЛЮХ, Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК	Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail hazeta.univer@gmail.com	Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
---	--	--	---	---	--	---	---



ПОЛУДЕНЬ ВІКУ



НАША ПОШТА

ВІРА І НАДІЯ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

УСІМ ДОБРЕ ВІДОМА НАРОДНА ПРИКАЗКА ПРО ТЕ, ЩО КОЖНА ЛЮДИНА У СВОЄМУ ЖИТТІ ПОВИННА ВИХОВАТИ НАЩАДКА, ЗБУДУВАТИ ДІМ І ПОСАДИТИ ДЕРЕВО. НАДІЯ ЛЯСОТА – МОЛОДША МЕДИЧНА СЕСТРА НЕЙРОХІРУРГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ З ЦИМ ЗАВДАННЯМ ВПОРАЛАСЯ НА «ВІДМІННО». РАЗОМ З ЧОЛОВІКОМ ВОНИ ЗБУДУВАЛИ ХАТУ, ПОСАДИЛИ НЕ ОДНЕ ДЕРЕВО Й ВИХОВАЛИ В ЛЮБОВІ ДВОХ СИНІВ. НИНІ ЇХ ТІШАТЬ ТЕПЛІ ПОСМІШКИ МАЛЕНЬКИХ ОНУЧАТ СОФІЙКИ ТА ЕВЕЛІНИ. «МОЄ ЩАСТЯ – У ДІТЯХ, ОНУКАХ, У РОДИНІ», – МОВИТЬ ПАНІ НАДІЯ.

Бог нагородив Надію Михайлівну великою родиною. У неї – три сестри, з якими живе душа в душу. Кожна з них для пані Надії і подруга, і порадиця, надійне плече, на яке можна будь-якої хвилини схилити голову. Хоча найбільше тягнеться її душа до сестри Віри. І недаремно. Адже народилися сестри одного дня з різницею у півгодини. З раннього дитинства Віра та Надія – завжди разом. «Хоча зовні ми не дуже схожі, бо є двійнятами, але внутрішньо, мов дві краплі води, – розповідає Надія Михайлівна. – Мати одягала нас однаково. Із сестрою були нерозлучними. У школі – разом, на сільські концерти та дискотеки також ходили вдвох. Навіть збитки не робили наодинці (посміхається). Заміж виходили теж того ж самого дня. Згодом наші сім'ї поселилися в одному будинку, який звали разом».

Сестри Віра та Надія працювали на комбайновому заводі у Тернополі. Тепер вони – мо-

лодші медичні сестри університетської лікарні. Віра Михайлівна лише півроку працює у клініко-діагностичній лабораторії. Пані Надія вже шість років – молодша медична сестра нейрохірургічного відділення.

– Хто б міг подумати, що я можу працювати у лікарні, – мовить Надія Михайлівна. – Навіть пацієнтом медичного закладу ніколи не була. Тож



(Зліва направо): **Надія ЛЯСОТА та Віра ГАВРИЩАК**

зрозуміло, що першими днями на новому робочому місці дуже хвилювалася. Але світ не без добрих людей. Тодішня старша медсестра нейрохірургічного відділення Надія Валентинівна Похила взяла мене під свою опіку. Перше, що радила засвоїти, – це уміння працювати в команді, виконувати завдання сумлінно та оперативно. Адже часто до нас доправляють ургентних хворих, коли кожна секунда в їхньому житті – на вагу золота. Молодша медсестра допомагає підготувати пацієнта до операції. Відтак у мої обов'язки входить і догляд за хворим у післяопераційний період: допомогти медсестрі нагодувати пацієнта, звести його на ноги.

Надія Лясота зізнається, що своєю роботою вона задоволена. «Наш колектив, мов

одна сім'я, – мовить молодша медсестра. – Між нами панує повне взаєморозуміння. Щодня йду на роботу з посмішкою. Відчуваю постійну підтримку своїх колег, особливо старшої медичної сестри відділення Оксани Миколаївни Мительської, яка вміє організувати роботу, підказати, як правильно діяти у тій чи іншій ситуації».

Чимало теплих слів на адресу Надії Лясоти почула я від її колег. «Надія Михайлівна – працелюбна, відпові-

дальна, сумлінна, врівноважена, відкрита, життєрадісна», – так відгукується про колегу старша медична сестра Оксана Мительська.

Надії Михайлівні, звісно, приємно чути такі теплі слова. Зрештою, вона ніколи не чекає вдячності, бо все, що робить, лине від щирого серця. І справді, якщо людина творить добрі справи, то ніколи не задумується над цим. Але вони обов'язково проростають та віддзеркалюються золотом душі.

8 грудня молодша медична сестра нейрохірургічного відділення Надія Лясота та молодша медсестра клініко-діагностичної лабораторії Віра Гаврищак відзначають 50-ліття. Колеги вітають іменинників та щиро зичать їм родинного тепла, життєвої радості, прихильної долі. Нехай завжди з Вами будуть віра, надія і любов!



ДОСЛІДЖЕННЯ

МІГРЕНЬ ЗАВАЖАЄ КАР'ЄРИ

У світлі результатів недавнього опитування, проведеного серед співробітників англійських офісів, мігрень була визнана одним з головних факторів, що роблять негативний вплив на кар'єрне зростання.

Так, рядові учасники опитуван-

ня стверджують, що роботодавці не вважають мігрень поважною причиною для тимчасового зниження працездатності. Тим не менше, третина співробітників, які страждають на мігрень, відзначають, що не в змозі виконувати свої обов'язки в повному обсязі під час нападів.

Більше того, майже половина учасників опитування зізналася, що

почасти через неможливість працювати на належному рівні, їм доводилося міняти місце роботи – на роботу з меншим навантаженням, і відповідно, меншою оплатою праці. Як стверджують фахівці, таке ставлення роботодавців до людей, які потерпають від мігрені, необґрунтовано. Адже згідно з їх спостереженнями такі співробітники дисциплінованіші та відповідальніші.

ТУТ ПРИЄМНО ЛІКУВАТИСЯ

**Стефанія ВАСЬОЛА,
с. Скоморохи
Буцацького району**

Для більшості слово «операція» звучить трохи лячно. Не зовсім спокійно й мені було на душі, коли йшла до лікарні. Втім, щойно поспілкувалася з лікарями, мій страх і тривога кудись зникли. Про те, що у відділенні малоінвазивної хірургії працюють медики високого класу, чула вже не раз, тепер переконалася в цьому на собі. До лікувального закладу звернулася з проблемами жовчного міхура. Лікарі встановили діагноз: «хронічний калькульозний холецистит у фазі загострення». Планували оперувати з допомогою лапароскопічного методу. Але при обстеженні виявили грижу, тому операцію провели відкритим способом. Хірургічне втручання проводили завідуючий відділенням малоінвазивної хірургії, професор Олександр Леонідович Ковальчук та Сергій Іванович Дуць. Крім того, я ще перенесла операцію з приводу виразкової хвороби правої нижньої

кінцівки. Операції пройшли успішно. Нині дякую Богу, що потрапила до рук таких хороших фахівців.

Приємно лікуватися у відділенні, де стерильна чистота, гарні умови перебування, а також відчуваєш тепле, майже родинне ставлення до тебе. Це допомагає кожному, хто сюди потрапив, позбутися проблем зі здоров'ям.

Через газету засилаю теплі вітання й сердечну вдячність Олександрові Леонідовичу Ковальчуку та Сергію Івановичу Дуцю. Вони – не просто високі класні спеціалісти, а добрі, порядні й чуйні люди у білих халатах. Варто відзначити роботу усього колективу відділення. Медсестри тут, як і молодший персонал – людяні та приємні. Це дуже допомагає в одужанні. Ми, пацієнти, відчувши тепле ставлення медиків, розуміємо, що не залишилися з хворобою наодинці. Тому, користуючись нагодою, зичу усьому колективу відділення малоінвазивної хірургії міцного здоров'я, добра та довголіття.

ДО ВІДОМА

ШАНОВНІ ЛІКАРІ Й МЕДСЕСТРИ, ПАЦІЄНТИ, УСІ, ХТО ЦІКАВИТЬСЯ МЕДИЦИНОЮ! НАГАДУЄМО ВАМ, ЩО ТРИВАЄ ПЕРЕДПЛАТА НА ГАЗЕТУ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ».

ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ



Засновниками газети «Медична академія» є Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського та головне управління охорони здоров'я облдержадміністрації. Виходить двічі на місяць на дванадцяти сторінках, у двох кольорах. Видання широко висвітлює медичне життя Тернопільщини, пише про проблеми й успіхи лікувальних закладів області, фельдшерсько-акушерських пунктів, знайомить з новинками в медицині, розповідає про медиків Тернопілля. Не стоїть «Медична академія» й осторонь громадського життя, торкається також проблем національно-патріо-

тичного, релігійного виховання.

На сторінках газети завжди багато цікавої та корисної інформації. Друкує вона й сканворди.

ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:

на один місяць – 7 грн 80 коп;
на три місяці – 23 грн 40 коп;
на півроку – 46 грн 80 коп;
на рік – 93 грн 60 коп.

Газету «Медична академія» можна передплатити в будь-якому відділенні зв'язку. Станьте її читачем!

ІНДЕКС 23292



ЗАУВАЖТЕ

РАКУРС

ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА: ЦЕ ПОВИНЕН ВМІТИ КОЖЕН

Олеся БОЙКО

УМІТИ НАДАВАТИ ПЕРШУ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ ПОВИНЕН КОЖЕН, – ПЕРЕКОНАНИЙ КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ НАУК, ЗАВІДУЮЧИЙ КУРСОМ МЕДИЧНОГО РЯТІВНИЦТВА ТА ШВИДКОЇ ДОПОМОГИ КАФЕДРИ ЕКСТРЕНОЇ ТА НЕВІДКЛАДНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ТДМУ ІМ. І. ГОРБАЧЕВСЬКОГО РОМАН ЛЯХОВИЧ. ПОГОДЬТЕСЬ, МИ ЗМОЖЕМО ВРЯТУВАТИ НЕ ОДНЕ ЖИТТЯ, КОЛИ ДОСКОНАЛО ВОЛОДІТИМЕМО НАВИЧКАМИ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ. КОЖЕН З НАС МОЖЕ ОПИНИТИСЯ В СИТУАЦІЇ, КОЛИ ПОТРІБНО БУДЕ НАДАВАТИ ПЕРШУ ДОПОМОГУ. ВІД НАШИХ ДІЙ БУДЕ ЗАЛЕЖАТИ ЖИТТЯ ПОСТРАЖДАЛИХ. ТОЖ ТАКІ ЗНАННЯ ПОТРІБНІ КОЖНОМУ.

Перша медична допомога – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення й збереження життя та здоров'я потерпілого, які проводять не-медичні працівники (взаємодопомога) або самим потерпілим (самодопомога). Одним з найважливіших положень надання першої допомоги є її терміновість: чим швидше вона надана, тим більше сподівань на сприятливий наслідок. Тому таку допомогу своєчасно може і повинен надати той, хто перебуває поруч з потерпілим.

– Перш ніж почати надавати допомогу, потрібно переко-нати в безпечності місця події, – радить Роман Ляхович. – Лише після цього можна оцінювати стан потерпілого і вжити всі можливі заходи для надання першої медичної до-помоги. Проведіть огляд по-страждалого, дізнайтеся, чи він у свідомості, негайно попросіть когось або самостійно викличте швидку медичну допомогу. Якщо місце небезпечне – дочекайтеся прибуття рятуваль-ників.

У нинішньому числі газети йтиметься про правильність надання першої медичної до-помоги при переломах кінцівок і кровотечах. Тема переломів актуальна для будь-якої пори року. Але взимку, особливо під час ожеледиці, у травмпунктах і прийомних відділеннях лікарень відбувається справжній «фестиваль» таких травм. І здебільшого звертаються туди з переломами кінцівок.

ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КІНЦІВКИ

Переломи бувають відкриті та закриті. Ознаки відкритого перелому кінцівки: рани в місці перелому, кровотеча, біль у ділянці рани, порушення функції ушкодженої кінцівки, неприродне положення кінцівки, патологічна рухливість у кінцівці, крепітація (своєрідний хрускіт) у місці перелому, уламки кістки в рані.

Ознаки закритого перелому кінцівки: неприродне положення кінцівки, біль у ділянці рани, патологічна рухливість у кінцівці, крепітація (хрускіт) в місці перелому, гематома, набряк у ділянці перелому, порушення функції ушкодженої кінцівки.

Якщо у постраждалого наявні ознаки відкритого перелому, спершу накладіть асептичну пов'язку на рану, приміром, стерильний бинт. При артеріальній кровотечі накладіть джгут або використайте замість нього інші підручні засоби. Допоможіть постраждалому зайняти зручне положення. Іммобілізуйте пошкоджену кінцівку за допомогою підручних засобів. Вкрийте потерпілого ковдрою. До прибуття «швидкої» в жодному разі не залишайте його без нагляду, періодично перевіряючи стан постраждалого.

При закритому переломі потрібно діяти так само, але накладати пов'язку та джгут не потрібно, адже нема кровотечі.

ПРИ КРОВОТЕЧАХ

Залежно від виду кровотечі та наявних засобів, здійснюють тимчасову або остаточну зупинку кровотечі. Тимчасова зупинка кровотечі має на меті запобігти небезпечній для життя крововтраті, «виграти» час для транспортування хворого й підготовки його до операції.

Є кілька способів тимчасової зупинки кровотечі: підняття травмованої кінцівки вгору; накладання стискальної пов'язки; максимальне згинання у суглобах травмованої кінцівки; притискування судини пальцем вище місця ушкодження; накладання джгута або закрутки.

Найшвидший спосіб тимчасової зупинки кровотечі – притиснути судину пальцем. Цей спосіб використовують під час пошкодження артерій. Артерії притискують пальцями до розташованих поруч кісток у місцях, де вони проходять близько до поверхні тіла. Після цього потрібно накладати джгут, де це можливо, і стерильну пов'язку. В разі поранення голови з пошкодженням сонної артерії накладають тугу пов'язку, під яку підкладають міцний

валик, виготовлений з бинта та марлі.

– Для зупинки **артеріальної кровотечі** варто використовувати гумовий джгут, – радить завідувач курсом медичного рятування та швидкої допомоги кафедри екстреної та невідкладної медичної допомоги ТДМУ ім. І. Горбачевського Роман Ляхович. – Джгут накладають на стегно, гомілку, плече або передпліччя вище місця поранення, але недалеко від самої рани, на одяг чи прошарок з бинта або серветку. Робити це потрібно з такою силою, щоб зупинити кровотечу, але не травмувати нервові стовбури кінцівок. Тому затягування припиняють, щойно припиняється виливання крові. Якщо джгут накладений недостатньо сильно, артеріальна кровотеча може навіть посилитися, оскільки зростає тиск крові в артеріях внаслідок припинення відтоку крові венами. Припинення кровопостачання можна проконтролювати відсутністю пульсу в периферійних судинах.

Слід пам'ятати, що джгут можна накладати не більше, ніж на дві години. Найчастіше не більше, ніж 1,5 години влітку та годину – взимку. Без кровопостачання клітини тканин організму гинуть доволі швидко, тому під джгут обов'язково треба покласти записку, в якій зазначений час його накладання. Перетягнуту джгутом кінцівку тепло вкривають, особливо взимку.

Якщо з якихось причин потерпілого не доправили до медичного закладу та не надали кваліфіковану хірургічну допомогу протягом 1,5 години, слід притиснути пальцем артерію і послабити джгут на 5-10 хвилин, щоб уникнути змертвіння тканин. Потім знову накласти джгут, але вже вище від попереднього місця. Таку процедуру необхідно виконувати кожні 30-40 хвилин до часу доправлення хворого в лікарню. При цьому щоразу необхідно робити відповідну відмітку в записці.

Замість джгута використовують закрутки, зроблені з мотузки, пасака чи скрученої серветки. При цьому слід бути обережними, оскільки такі засоби менш еластичні та можуть швидше травмувати не лише нервові стовбури, а й тканини та м'язи. Максимальне згинання кінцівки у суглобі так само може сприяти тимчасовій зупинці кровотечі. В цьому випадку кінцівку надійно фіксують у положенні, за якого виткання крові найменше.

Тимчасову зупинку зовніш-

ньої венозної та капілярної кровотечі виконують за допомогою тугих пов'язок. Рану закривають серветкою чи згорнутим у 5-6 шарів бинтом, зверху кладуть гігроскопічну вату та міцно забинтовують. Щоб зменшити кровотечу, доцільно пошкоджену частину тіла підняти відносно положення тулуба.

Втрата крові по-різному впливає на людину. Найбільш чутливі літні люди та діти. Втрата 300-400 мл крові може бути для них смертельною. Під час значної втрати крові розвивається гостре недокрів'я. У цих випадках постраждалий скаржиться на слабкість, запаморочення, шум у вухах, нудоту, потемніння в очах. Людина може знепритомніти. З'являються судороги. Тоді хворого доцільно покласти на рівню поверхню, аби запобігти знекровленню мозку, звільнити від одягу шию, груди.

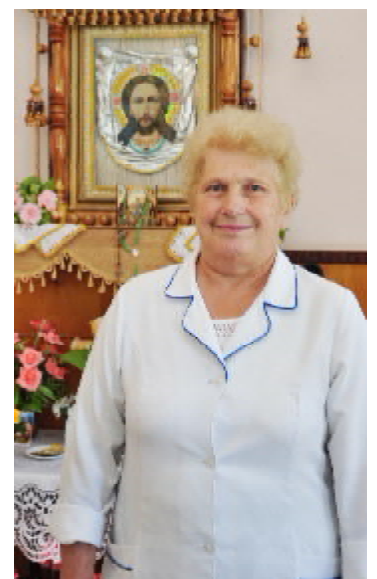
У разі знепритомнення можна зробити «самопереливання» крові, яке полягає у почерговому піднятті верхніх і нижніх кінцівок. Це допомагає кращому притоку крові в життєво важливі органи. Якщо потерпілий у свідомості, у нього немає травм черепа, його необхідно напоїти гарячим чаєм чи водою. Однак основним методом лікування гострого недокрів'я є термінове переливання донорської крові, тому постраждалого треба якомога швидше доправити до медичного закладу.

Кровотеча в грудну порожнину виникає під час ударів у груди, переломів ребер, внаслідок пошкодження судин і заповнення однієї чи обох плевральних порожнин кров'ю. Це може бути причиною здавлювання легенів, що утруднює і навіть припиняє дихання. Про кровотечу свідчать блідий колір обличчя, задишка, частий пульс. Щоб допомогти потерпілому, необхідно надати йому напівсидяче положення та прикладати до грудей «холод». Звичайно, постраждалого потрібно негайно шпиталізувати.

Кровотеча в очеревину виникає найчастіше внаслідок розриву печінки або селезінки. Як і під час кровотечі в грудну порожнину, шкіра потерпілого стає блідою, холодною та липкою, пульс – слабким. Людина відчуває спрагу, сильний біль, може знепритомніти. Хворого слід покласти на спину, на живіт покласти пузир з льодом. Забороняється годувати потерпілого та давати йому пити. Можна лише змочити губи.



**Надія ФУЯРЧУК, молодша медсестра кардіологічного відділення (вгорі);
Марія ТИМОЧКО, молодша медсестра ревматологічного відділення (внизу)**



ЦІКАВО

ГЕН, ЩО ВІДПОВІДАЄ ЗА ТОЧНИЙ ЧАС СМЕРТІ

Смерть людини стається за планом. Такого висновку дійшли вчені відділу неврології в медичному центрі Дому Ізраїля в Бостоні. Науковці з'ясували особливе призначення молекули, розташованої біля гена під назвою «Період-1». Вона відповідає за біологічний годинник людини.

Залежно від комбінації гуаніну та аденіну в складі молекули, лікарі вираховували найнебезпечніші періоди в добу для важкохворих пацієнтів. Приміром, люди, в яких знайдена молекула складається з двох основ аденіну, помирають до 11 години ранку. Пацієнти з обома основами у складі молекули найвірогідніше загинуть в обід, а ті, в кого молекула складається лише з гуаніну, – після 18 години вечора.

«Біологічний годинник регулює не лише сон, а й багато інших процесів в організмі людини. Зокрема, він регулює час найнебезпечніших медичних процесів, таких як, скажімо, серцеві напади чи припадки», – пояснює лікар Ендрю Лім. На його думку, відкриття дозволить медикам складати графік критичних годин для пацієнтів. Це дозволить вчасно помітити небезпеку та почати порятунок життя.

НАЙКРАЩІ ЛІКИ – ЛЮБОВ І ТУРБОТА

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

**НАСТРІЙ МЕДСЕСТРИ – ЦЕ
ЗДОРОВ'Я ХВОРИХ. ЇЇ
ТЕПЛЕ СЛОВО ПАЦІЄНТУ,
ЧУЙНЕ СТАВЛЕННЯ, ЗО-
ЛОТІ РУКИ ВАЖАТЬ
БІЛЬШЕ, НІЖ ЛІКИ. У
ПРАВДИВОСТІ ЦИХ СЛІВ
ЩЕ РАЗ ПЕРЕКОНУЮСЯ,
СПІЛКУЮЧИСЬ З ПАЛАТ-
НОЮ МЕДИЧНОЮ СЕСТ-
РОЮ ВІДДІЛЕННЯ МАЛО-
ІНВАЗИВНОЇ ХІРУРГІЇ
ЛІЛІЄЮ ВОРОНЧІЙ.**

Робочий день добігав кінця, Лілія готувалася передати зміну своїй колезі, яка от-от мала прийти. Втім, медсестра не квапилася «перезавантажуватися» на іншу, домашню, роботу. Трудилася, мов бджілка. Старалася якнайдовше побути біля кожного пацієнта, приділити йому увагу, подарувати тепло посмішки та мовити добре слово.

– Недарма наша професія називається «медична сестра», – зізнається Лілія. – Адже сестра завжди – добра, лагідна, уважна, вмє вислухати, порадити, допомогти. Ще у коледжі нас навчали, що добре слово – це найкращі ліки. Саме цей принцип, окрім професійних навичків, завжди використовую у своїй роботі.

Потяг до медицини Лілія Ворончій відчула ще в дитинстві: тонометр був її улюбленою іграшкою. Мати, помітивши доньчине захоплення, подумала, що у майбутньому з дівчинки вийшла б добра медсестра. Крім того, у маленької Лілі виразно проявлялися такі шляхетні риси, як співчуття, щирість, милосердя, без яких ніхто не уявляє професію медсестри.

– Моя мама за фахом –

бухгалтер, – розповідає Лілія. – Завжди захоплювалася її професією, іноді й сама з матусею поринала у світ цифр. Але «бухгалтерія» ніколи не була моєю мрією. У старших класах мама запитала мене, чи не бажаю бути медиком. Пригадую, я навіть ні секунди не роздумувала. Одразу твердо мовила: «Так». Після 9 класу вступила до Чортківського медичного коледжу. Студентські роки – сповнені незабутніх миттєвостей та яскравих вражень. Це час, коли я не лише освоювала професійні знання, а й набиралася життєвого досвіду. Це перші самостійні кроки, рішення, які приймала сама, без батьків. Це час но-



вих знайомств, які переростали в міцну дружбу. Моя одногрупниця Олександра Андрусик, з якою сиділи за однією партою й жили в одній кімнаті у гуртожитку, – тепер моя краща подруга. Ми, наче рідні сестри. Часто спілкуємося, зустрічаємося, ділимося професійним досвідом.

Отримавши диплом фахівця, новоспечена медсестра прийшла на роботу у

відділення малоінвазивної хірургії тоді ще Тернопільської обласної лікарні. Перші дні на новій посаді для медсестри, як сама вона зізнається, були нелегкими. Але завдяки підтримці колег Лілія швидко влилася у роботу. «Я зріднилася з колективом, – каже вона. – Душевного настрою додавало те, що у відділенні працюють чудові фахівці під умілим керівництвом професора Олександра Ковальчука».

Робота у відділенні малоінвазивної хірургії – аж ніяк не проста. Саме тут, окрім регулярної медичної допомоги, медсестра Лілія Ворончій уже 10 років поспіль дає пацієнтам надію, усіляко підтримує їх.

– Нашим пацієнтам потрібна моральна підтримка як до операції, так і після неї, – каже медсестра. – Позаяк найкращі ліки – це любов і турбота. Співчуття, милосердя, професійний сестринський догляд – покликання, основа цієї професії.

Доброту й щирість медсестри Лілі Ворончій хворі відчувають, адже неодноразово звертаються до неї за підтримкою та порадою у своїх буденних клопотах. Крім того, що в неї напрочуд легка рука, до кожної людини вона завжди лагідна та привітна. Воістину святі слова: «Якщо в серці немає покликання співчувати хворому – марно йти у медицину, надовго тут не затримаєшся».

5 грудня палатна медична сестра відділення малоінвазивної хірургії Лілія Ворончій відзначатиме 30-ліття. Вітаємо Вас! Нехай кожен Ваш день, дорога імениннице, буде сповнений приємними миттєвостями та незабутніми враженнями! Здоров'я Вам, радості, достатку, сімейного тепла, професійних успіхів і всіляких гараздів!

РАКУРС



Олексій РОЗУМНИЙ,
лікар-рентгенолог
кабінету комп'ютерної
томографії

Фото Павла БАЛЮХА

РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ

Що таке фізична активність?

Фізична активність визначається як рух тіла за допомогою м'язової сили та витрат енергії. Вона залежить від функціональних можливостей людини, рівня її фізичного виховання, побутових, природних умов, способу життя і роду занять.

Гіподинамія – ризик для здоров'я?

Малорухомих людей життя – досить поширений у сучасному розвиненому суспільстві. Майже в усіх галузях еконо-

меншенню ваги і запобіганню ожиріння;

* зменшити втрату кісткової маси і, таким чином, захистити від остеопорозу;
* поліпшити психологічну тренованість, яка допомагає подолати стрес і втому.

Щоб дізнатися, наскільки рухомих Ви, дайте відповіді на такі питання:

1. Якщо передбачається невеличка подорож, ви скоріше підете пішки, ніж скористаєтесь транспортом?

2. Чи гуляєте ви з собакою або прогулюєтесь вечорами та у вихідні?

3. Вважаєте за краще йти пішки сходами, ніж піднятися ліфтом?

4. Чи достатньо у вас фізичних навантажень, що змушують спітніти (домашня робота, танці, обслуговування автомобіля, робота в саду)?

5. Коли їдете в міському транспорті чи виходите на зупинку раніше, щоб пройти пішки решту шляху?

6. Чи займаєтеся регулярно будь-яким видом спорту (біг, плавання, велоспорт, теніс, катання на роликах)?

Якщо на більшість питань ви відповіли «ні», рівень вашої фізичної активності – недостатній.

Корисні поради

* Збільшіть рухомисть у повсякденному житті.

* Займайтеся щодня будь-якими фізичними вправами помірно інтенсивності не менше 30 хвилин.

* Якщо вам важко займатися протягом 30 хвилин, тренуйтеся тричі на день по 10 хвилин, поступово збільшуючи тривалість занять до 30 хвилин.

* Починайте поступово, займаючись 1-2 рази на тиждень, з часом збільшуючи навантаження.

* Виконуйте різноманітні фізичні вправи, щоб навантажувати різні групи м'язів.

* Займайтеся так, щоб трохи захекатись і розігріти м'язи, але ви не повинні задихатися.

* Якщо відчуваєте біль, припиніть заняття.

* Не закінчуйте тренування раптово, поступово уповільнюйте його темп.

* Тренуйтеся не менше, ніж через годину після прийому їжі.

* Якщо Вам за 40 – для чоловіків або за 50 – для жінок і ви страждаєте на хронічне захворювання, порадьтеся з лікарем щодо частоти, тривалості, інтенсивності та типу програми тренувань.



мікі інтенсивна механізація та автоматизація сприяла значному зменшенню енерговитрат. Ми дедалі більше часу проводимо перед телевізором, користуємося транспортом, а не ходимо пішки.

Недостатня фізична активність пов'язується з багатьма патологічними станами, серед яких: ішемічна хвороба серця, мозковий інсульт, артеріальна гіпертензія, цукровий діабет, остеопороз. У фізично неактивних людей ризик розвитку серцево-судинних захворювань вдвічі вищий, ніж у фізично активних.

Потенційні переваги фізичної активності

Фізична активність надзвичайно важлива для вашого здоров'я, тому що може:

* зменшити ризик ішемічної хвороби серця та мозкового інсульту;

* знизити артеріальний тиск;

* поліпшити профіль ліпідів у крові;

* знизити рівень глюкози в крові, підвищити толерантність до неї і внаслідок цього зменшити ризик розвитку цукрового діабету;

* поліпшити баланс між надходженням і витратами енергії; внаслідок збільшення останніх вона сприятиме

«ПЕРЕЗАВАНТАЖИМО» ПЕЧІНКУ

Лариса ЛУКАЩУК

ЦЕЙ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИЙ ОРГАН ВИКОНУЄ В НАШОМУ ОРГАНІЗМІ НЕПОСИЛЬНУ РОБОТУ, А ТОМУ ПОТРЕБУЄ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ. ЗАРАЗ МАЄМО НАЙКРАЩУ ПОРУ, АБИ ДОПОМОГТИ ПЕЧІНЦІ ОЧИСТИТИСЯ. ЯК ПРОВОДИТИ ВІДНОВНІ ПРОЦЕДУРИ, ЯКІ ПРОДУКТИ ВЖИВАТИ, ЩО КОРИСНО, А ЩО Є ОТРУТОЮ ДЛЯ ЦЬОГО ОРГАНУ, З'ЯСОВАЛИ В ЛІКАРЯ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ТЕТЯНИ ОВЕЧКІНОЇ.

– Тетяно Олександрівно, у вас чималий досвід у лікуванні пацієнтів з недугами печінки та інших органів шлунково-кишкового тракту. Чи часто хворі цікавляться, як працює той чи інший орган, яка його функція у життєдіяльності усього організму?

– Цікавляться, але не всі. Хоча нині зросла увага до медичної тематики, багато можна отримати інформації у пресі, під час перегляду телепрограм, щоправда, людина має ще й правильно вибрати з усього цього потоку саме те, що їй згодиться. І лікар має йти у цьому допомогти. Щодо печінки, то цей орган виконує понад 500 розмаїтих функцій у нашому організмі. Але найголовніше її завдання – підтримувати чистоту нашого внутрішнього середовища, вивільняючи його від біологічних відходів. Печінку ще інколи називають фільтром організму. Вона виконує чимало життєво необхідних функцій,

зокрема, служить бар'єром, знешкоджуючи та виводячи шкідливі речовини, які кров вбирає з кишківника та інших органів; бере участь у всіх видах обміну; виробляє жовч, без якої не може відбуватися травлення; допомагає згортанню крові, синтезуючи протромбін, фібриноген, гепарин. Від неї залежить протікання біохімічних процесів, печінка синтезує життєво необхідний холестерин, вона є кров'яним депо, виконує функцію збереження та регуляції кількості крові.

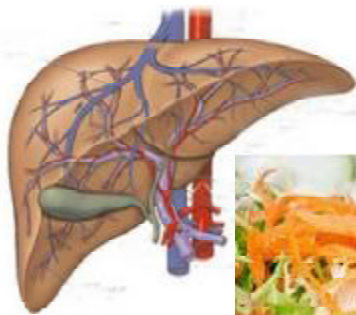
– Які ж ознаки вказують, що печінка «втомилася», чи засмітилася і вже не може як слід виконувати свої функції?

– Якщо з печінкою не все гаразд, людина почувається кволою, млявою, швидко втомлюється (печінкові розлади можуть імітувати симптоми хронічної втоми) тощо. Про зашлакованість печінки можна дізнатися, якщо вранці натще з'являється гіркота у роті, нудота, печія, коли після жирної та смаженої їжі або й постійно, відчуваєте важкість у правому підребер'ї, здуває живіт, з'являються закрепи, метеоризм. Часто людина й не підозрює, що саме через хвору печінку у неї підвищується кров'яний тиск, болять суглоби, з'являється дратівливість і розлади сну тощо. Якщо прояви зашлакованості турбують часто і стають дедалі виразнішими, то вони

вказують не лише на порушення функцій печінки, а навіть на наявність якогось її захворювання.

– Звідки ж зашлакованість?

– У нормі печінка повинна здійснити 400 циклів очистки за добу, а за недостатньої рухової активності кров встигає відфільтруватися лише 200 разів. Звідти й загальна



зашлакованість організму: за піодинамії токсини починають нагромаджуватися і в організмі, і у печінці. А в тих, хто полюбить солодку та жирну їжу, вона до того ж запливає жирком: чим більше його тут відкладається, тим гірше печінка впорається з детоксикацією організму. Крім того, печінка реагує на кількість, якість і спосіб приготування їжі, яку споживаємо. Неадекватне харчування позначається на холестериновому й жировому обміні, обміні сечової кислоти, мінеральних солей. Сучасна їжа перенасичена емульгаторами, стабілізаторами, барвниками та іншою хімією. Внаслідок захоплення смаженою, жирною, маринованою, консервованою їжею, копченостями, на додачу зі шкідливими звичками, як куріння та зловжи-

вання алкоголем, її клітини склерозуються, провокуючи незворотні процеси, а це згодом навіть до цирозу може призвести.

– Останніми роками доволі популярними стали чистки печінки, та й інших органів...

– І справді способів очищення печінки, які нині популяризують різні видання, є дуже багато. Кожен з них має свої переваги, проте не рада б людям займатися цим самостійно. У цій справі потрібна певна система, інакше ви замість допомоги можете нашкодити своєму організму. Адже відомі випадки, коли після чистки печінки пацієнта доправляли з нападом печінкової коліки до лікувального закладу. Тому в будь-якому випадку оздоровлення краще починати з візиту до лікаря.

– Як же тоді діяти, аби печінка працювала без збоїв?

– Насамперед не лінуватися. Багато людей нині віддають перевагу готовій їжі, фаст-фудам, напівфабрикатам, не збалансовують свій раціон відповідно до фізичного навантаження, віку, статі. Дехто задля схуднення взагалі їсть лише раз на день, що є цілковитим самообманом. Навпаки, від цього вага лише додається, тоді як часте харчування кожні три години забезпечить нормальний відтік жовчі і дасть змогу за місяць втратити до 4-5 кілограмів. Не варто запивати страву (пити також слід за годину до чи після прийому їди), пити не менше як два літри рідини на день, причому це має

бути не кава, чай чи вкрай шкідливі газовані напої, а сира або переварена вода. Стежте, за тим, аби на вашому столі частіше з'являлися овочі – в сирому, відвареному, тушкованому вигляді. Дуже корисні салати з морської капусти, кабачкова ікра, свіжі фрукти, зелений чай. Влаштовуйте своїй печінці двічі-тричі на тиждень розвантажувальні дні – нехай відпочине трохи. Такий перепочинок необхідний для того, аби вона відновилася. Посидіть на кефірі, яблуках, мінеральній воді без газу. Можна спробувати перезавантажити печінку, позбавивши її від заваляв внутрішнього сміття, з допомогою місячного курсу дезінтоксикаційної терапії. Щоденно приймайте по 0,5 г аскорбіну. Пийте двічі-тричі на день після їжі по півсклянки відвару плодів шипшини з чайною ложкою меду. Для приготування відвару потрібно столову ложку плодів залити склянкою окропу та настояти 6-8 годин в термосі. Цей напій активізує роботу печінки та стимулює виділення жовчі. Можна провести тюбаж – сліпе зондування з допомогою мінеральної води. Але у тих, в кого камінці у жовчному міхурі, ця процедура протипоказана. Проте ефективна за гіпокінезії (недостатньої активності) жовчного міхура, хронічних закрепах, надлишкової вазі і навіть просто після переїдання. Для тюбажа годиться «Боржомі», «Миргородська». Мінеральну воду (теплу й без газу) корисно пити для профілактики: одну третю склянки двічі-тричі на день за 40 хвилин до їди по 2 тижні раз на квартал. Щоправда, ще раз наголошує: будь-які процедури, в тому числі й тюбаж, проводьте після обстеження та з дозволу лікаря.

РАДИ-ПОРАДИ

КІМНАТНІ КВІТИ ДЛЯ КРАСИ ТА ЕКОЛОГІЇ ПОМІШКАННЯ

КІМНАТНІ РОСЛИНИ – НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА НАШОГО ЖИТТЯ. МОЖЛИВО, НА ПІДСВІДОМУ РІВНІ МИ, ТАКИМ ЧИНОМ, ТЯГНЕМОСЯ ДО ПРИРОДИ.

Але ж кімнатні квіти – не лише частина обстановки, яка нас оточує. Вони виконують найважливіші функції, їм належить величезна роль в очищенні повітря від пилу, збагаченні його киснем, підвищенні вологості. Тому дуже важливо правильно розмістити їх у своєму помешканні.

Головним чинником при розміщенні кімнатних рослин є наявність вільного місця. Для маленьких приміщень ідеально підійдуть рослини, які в'ються. Їх можна розмістити

на полицях або в спеціальних кашпо, які кріплять до стіни. Якщо місця достатньо, то гарно виглядатимуть великі квіти.

Рослини, що мають листя великих розмірів, можна розміщувати в коридорі або на кухні. Але не намагайтеся заповнити місце біля них більш дрібними квітами, їм просто не вистачить світла, а в тіні рослини хворіють.

Не забувайте про пропорції ваших кімнат і їхній загальний стиль та інтер'єр. Так, скажімо, при великому малюнку на шпалерах гарно виглядатимуть квіти в маленьких горщиках. Якщо шпалери дуже яскраві й помітні, то рослини на їх тлі можуть просто загу-



битися. Якщо у вас досить низькі стелі, то не купуйте в будинок пальми, вони цього не люблять.

Щоб не порушувати гармонію у квартирі, зважте на те, з чого зроблено більшість навколишніх предметів. Так, якщо в кімнаті багато керамі-

чних виробів, то і квіткові горщики виберіть керамічні. У разі якщо вашим улюбленим матеріалом є скло, то і квіти розміщуйте в скляних вазах або акваріумах.

Таких же правил потрібно дотримуватися і при доборі кольору горщиків, в які маєте намір посадити квіти. Для дитячої чудово згодяться горщики, на яких будуть зображені улюблені герої ваших малюків з мультфільмів.

Самі квіти також мають різноманітніше забарвлення. Якщо ви належите до прихильників енергійного стилю в інтер'єрі, вибирайте червоні, жовті, помаранчеві тони, а для

спокійного інтер'єру годяться квіти зеленого, блакитного, лілового забарвлення.

Квіти люблять, коли у квартирі світло. Якщо природне освітлення не може задовольнити їхні потреби, придбайте спеціальні світильники для підсвічування.

Розміщуючи квіти, пам'ятайте, що не варто перестаратися. У темний час доби ваші улюбленці активно споживають кисень, тому не потрібно ставити багато квіткових горщиків у кімнатах, в яких спите ви і ваші рідні. Хочете, щоб квітів було багато? Тоді відведіть для них окреме приміщення.

Завжди приділяйте квітам належну увагу, задовольняйте їхні потреби. І тоді вони віддають вам своїм гарним виглядом та кліматом у квартирі, який стане дуже екологічним.

МОЛОДША МЕДСЕСТРА

КРАСИВА ЖІНКА, ГАРНА ГОСПОДИНЯ, ДОБРА ЛЮДИНА

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЧАС – ДОРОГОЦІННИЙ ПОДАРУНОК ЖИТТЯ, ДАНИЙ НАМ, ЩОБ СТАТИ В НЬОМУ РОЗУМНІШИМИ, КРАЩИМИ, ЗРІЛІШИМИ І ДОСКОНАЛІШИМИ. «НЕ ВІРИТЬСЯ, ЩО ПІВСТОЛІТТЯ ВЖЕ ПРОЖИЛА, РОКИ ПЕРЕГОРТАЮТЬ ДНІ, НЕМОВ ПРОЧИТАНІ СТОРІНКИ В КНИЗІ, ЛИШЕ ВСТИГАЙ! ХОЧЕТЬСЯ ЩЕ ТАК БАГАТО ДЛЯ СІМ'Ї, ДЛЯ ЛЮДЕЙ ЗРОБИТИ», – ПОСМІХАЮЧИСЬ, КАЖЕ МОЛОДША МЕДСЕСТРА ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОЛЬГА МИХАЙЛІВНА ЦВЯХ.

І дивлячись на цю веселу та жваву жінку з добрими карими очима, переконуєся в правоті афоризму, що в оптимістів роки з віком не йдуть, а повертаються.

Ще 18 років тому пані Ольга й не гадала, що доведеться одягнути білий халат. Свій трудовий шлях розпочала з «Ватри», працювала там слюсарем-складальником. Світільники та люстри власними руками збирала. Був попит на цю продукцію не лише в Україні, а й за кордоном. Робота подобалася, у колективі також все складалося, одна біда – на виробництві працювали у дві зміни. Коли ж удома дві донечки-школярки, яким мамина ласка й турбота потрібна, то доводиться чимось жертвувати у житті. Отож взялася шукати нову роботу, відтак випробовувати себе у новій професії.

У фізіотерапевтичне відділення пані Ольга прийшла за порадою її рідної сестри Галини Михайлівни, яка працює тут медичною сестрою. Перші поради та настанови на новому місці роботи отримала саме від неї. Надалі ж освоювала премудрості цієї справи вже з допомогою колег-наставниць. Здавалося б, нічого особливого немає у цій професії, та є деякі тонкощі, які потрібно знати.

– Будь-якій праці потрібно віддаватися сповна, тоді вона приносить радість, задоволення, і не лише тобі, а й усім, хто поруч, – каже Ольга Михайлівна. – Як і на «Ватрі», у фізіотерапевтичному відділенні мені довелося працювати з технікою, щоправда, вже медичного призначення, мої обов'язки – тримати усе в чистоті, стежити за вчасною стерилізацією медичного начиння, прибирати у кабінках для процедур та в інших приміщеннях. Намагаюся всьому дати лад, аби затишним

і привітним було наше відділення, а пацієнти почувалися комфортно під час фізіотерапевтичних процедур.

Поважають пані Ольгу й колеги, кажуть, що відповідальна до своїх обов'язків, добра, привітна, весела за вдачею людина. Вона любить свою справу та чудово виконує свої функціональні обов'язки.

Відається пані Ольга улюбленій роботі, бо відповідальність – на першому місці. На дозвіллі вона любить і популярний журнал почитати, і приділити час онукам – Вікторії та Максимку, а ще у неї у помешканні ростуть розкішні вазони, які випечені її дбайливими руками. Вона чудова господиня, особливо любить куховарити.

– Купую невеличкі брошури з випробуваними рецептами страв або ж кулінарні телепередачі переглядаю, а згодом готую щось новеньке та смачне для усієї родини. – Вони ласують, а мені ра-



дісно на душі від того, що за святковим обіднім столом і доньки, і чоловік, і зяті, онучата. Гамірно тоді у помешканні, а я рада, що ми всі разом, – ділиться думками пані Ольга.

Для Ольги Цвях щасливі моменти в житті – у простих, здавалося б, буденних речах, коли йде на прогулянку з онуками, навчає старшу Вікторію віршів, читає їй перед сном казки. Приємні хвилини дарує спілкування з батьками, на вихідні їде допомагати їм по господарству в село Іванівка Підволочиського району. Радіє з того, що працює в чудовому колективі, де розумні, шляхетні, добрі люди. Це й тримає її у житті, додає сил і наснаги, віри у щасливе майбутнє дітей та внучків.

6 грудня Ольга Цвях святкуватиме золотий ювілей. Приймає ювілярка вітання від рідних, колег, родини та друзів. І звісно ж, вони побажають їй міцного здоров'я, родинного тепла, затишку, радісних щасливих днів, гарного настрою, душевного спокою та Божої благодаті.

ДО ЗУСТРІЧІ РІЗДВА – З МОЛИТВОЮ ТА ПОКАЯННЯМ

Олеся БОЙКО

КОЖНОГО РАЗУ, КОЛИ РОЗПОЧИНАЄТЬСЯ ПІСТ (НЕЗАЛЕЖНО, ЧИ ВЕЛИКИЙ ПЕРЕД ВОСКРЕСІННЯМ, ЧИ ПИЛИПІВКА ПЕРЕД РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ, АБО ПЕТРІВКА, СПАСІВКА), ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ ЗАДУМУЮТЬСЯ НАД СУТТЮ, НАВІТЬ ПОТРЕБОЮ, ГОЛОВНИМ ПРИЗНАЧЕННЯМ ЦЬОЇ ДУХОВНОЇ ВПРАВИ. У БАГАТЬОХ ЧАСТО ВИНИКАЄ ЗАПИТАННЯ: ДЛЯ ЧОГО ЦЕЙ ПІСТ? НЕВЖЕ БОГОВІ ПОТРІБНІ НАШІ ОБМЕЖЕННЯ, СТРИМУВАННЯ? СВОЇМИ МІРКУВАННЯМИ ПРО ОСНОВНУ МЕТУ РІЗДВЯНОГО ПОСТУ І ПРО ТЕ, ЯК НАМ НАЛЕЖИТЬ ЗУСТРІЧАТИ РІЗДВО ХРИСТОВЕ, ПОДІЛИВСЯ СВЯЩЕНИК УГКЦ, РЕДАКТОР ГАЗЕТИ «БОЖИЙ СІЯЧ» О. ОРЕСТ ГЛУБІШ.

Кожен піст – це духовна вправа для очищення тіла й душі, – мовить священик. – Різдвяний піст, який триває з 28 листопада до 6 січня, є засобом підготовки до приходу Спасителя. Головна його мета – постом, молитвою і покаянням підготуватися до зустрічі Ісуса Христа. Як відомо, між IV і V століттями на Заході виникли пости чотирьох пір року.

Власне, зимовий піст став зав'язкою різдвяного посту. Уже в V столітті маємо згадки про підготовчий піст до Різдва Христового. На Заході з часом він отримує назву «адвенту», що в перекладі з латинської мови означає «прихід», тобто прихід Христа. У той час, коли на Заході у VI ст. різдвяний піст уже став загальним, то на Сході він щойно починається. У IX ст. він стає загальним і Сході.

Різдвяний піст розпочинається від свята Пилипа, яке припадає на 27 листопада. Його тривалість довгий час був невизначеною і навіть суперечливою. Причиною цього стало те, що на Сході лише пасхальний піст був приписаний законами церкви, а пізніші пости увійшли в практику через звичай. Встановлення різдвяного посту вважали не апостольським, а монашим, а його тривалість

скорочували до 18, 12, 6 або й 4 днів. У творі, який приписують Антіохійському патріарху Анастасієві, автор намагається відстоювати апостольське походження різдвяного посту та його тривалість, при цьому він посиляється на перекази про святого апостола Пилипа. У творі сказано, що святий Пилип перед своєю мученицькою смертю просив у Бога кари для своїх мучителів. За те йому, мовляв, було об'явлено, що він, як покуту, 40 днів після смерті не зможе увійти до раю. Святий Пилип просив інших апостолів, щоб за нього постили 40 днів. Апостоли цей піст доручили всім вірним.

На Русі-Україні у домонгольський період устав Київського митрополита Георгія приписує дуже суворе утримання від їжі. Зокрема, їсти раз на день, без молока й м'яса всі дні посту, а у суботу та неділю – двічі на день і дозволялося їсти рибу. Замоїський синод 1720 року приписує поміркованість від набілу, тобто молочних продуктів, протягом усього посту. Львівський синод, що відбувся 1891 року, дещо по-

дуже гарні різдвяні традиції – ялинка, святковий стіл, колядки. Все це чудові речі, все це потрібне. Але це, я б сказав, допоміжний, підсилюючий чинник духовного святкування. Бо часто можна залишитися на рівні гарно проведеної вечері, і так часто-густо, на жаль, буває. Якщо святковий стіл не буде «дотягувати» до 12 страв – не у тому суть. Господь Бог говорить: «Мені не потрібні ваші традиції, Мені потрібне ваше серце».

Різдвяний піст – це своєрідна брама входження у Різдво Христове. Ісус Христос присутній у нас і він очищає нас від злого. Треба лише самим захотіти цього й зробити Йому крок назустріч. І



власне, маленького народженого Ісусика маємо зустріти не брудним серцем, а очищеним. Так, як будемо одягати чистий одяг на свято, прибирати у гарні шати ялинки в оселях, так само і в наших серцях маємо встановити ялиночку, щоб на ній скласти свої чесноти, молитву, віру, любов, доброту, милосердя. Це найкраща підготовка до Різдва Христового. Адже якщо будемо мати забруднену душу, якщо перебуватимемо у злобі, гніві, ненависті, то ніколи не зможемо гідно зустріти Ісуса Христа. У Святому Письмі написано, що мешканці Єрусалиму не знали, що народився Ісус Христос і постійно запитували: «Де народився Месія, де народився?» Чому не знали? Вони просто проспали Його прихід... Тож щоб і ми у своєму хаосі, суєті не проспали Різдво Христове, а через молитву, стриманість у їжі, через тайну покаяння, причастя гідно підготувалися до зустрічі Ісуса Христа.

В українського народу є

У ЛІКАРНІ – НОВИЙ КОМП'ЮТЕРНИЙ ТОМОГРАФ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

НЕ МИНУЛО Й МІСЯЦЯ З ТОГО ЧАСУ, ЯК НА БАЗІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ВІДКРИЛИ ОНОВЛЕНИЙ КАБІНЕТ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТОМОГРАФІЇ. ТУТ ВСТАНОВИЛИ НОВИЙ 64-ЗРІЗОВИЙ КОМП'ЮТЕРНИЙ ТОМОГРАФ 4-ГО ПОКОЛІННЯ. ВСЬОГО ЗА КІЛЬКА СЕКУНД АПАРАТ ЗДАТНИЙ ВІЯВИТИ НАЙМЕНШІ НОВОУТВОРЕННЯ, ПАТОЛОГІЮ ОРГАНІВ І ТКАНИН. ВАРТІСТЬ ТОМОГРАФА – МАЙЖЕ ПІВМІЛЬЙОНА ДОЛАРИВ.

Потреба в такій апаратурі є актуальною впродовж останніх 10 років, відколи використало свій ресурс та стало морально застарілим подібне медичне обладнання.

Залучення ж до співпраці приватних структур дає можливість надавати допомогу пацієнтам за сучасними медичними стандартами.

Така можливість з'явилася завдяки проекту державно-

приватного партнерства у рамках якого нині співпрацює лікарня та фірма ProHealth. Це підприємство перемогло в конкурсі, який оголосила обласна рада, отримало право надавати медичні послуги, винаймаючи приміщення медичного закладу.

Щодо цін на обстеження, то в університетській лікарні вони не вищі, ніж в інших закладах України. Загалом процедура коштує від 450 до 1500 грн. Передбачено соціальний пакет для незахищених категорій краян.

Завдяки сучасному апарату



Галина ІВАЧЕВСЬКА, медсестра

можна «побачити» всі органи, а також провести обстеження голови, спинного мозку, судин, легень та органів черевної порожнини. У перспективі з допомогою томографа медики зможуть обстежувати судини серця, тобто проводити коронарографію, яка передбачає введення контрастної речовини у судини. У світовій медичній практиці коронарографію призначають уже за перших симптомів гострих кардіологічних захворювань. Після цього за необхідності проводять оперативне втручання з відновлення про-



Оксана ВУЙЦИК, лікар-рентгенолог кабінету комп'ютерної томографії

хідності судини. Від медикаментозних методів світ давно відмовився. Протипоказом для обстеження є вагітність, адже комп'ютерна томографія є рентгеновським методом опромінення. Після обстеження комп'ютер обчислює, яку дозу опромінення отримала людина. Часто вона дорівнює тому навантаженню, яке отримано після обстеження на рентгеновському апараті. Зображення можна бачити у 3D- та 4D-реконструкціях.

На унікальному діагностичному обладнанні деяких мешканців області зможуть обстежувати безоплатно. У соціальному пакеті зазначено, які саме категорії можуть сподіватися на знижку. Приміром, медичні

працівники матимуть 10-20-відсоткову знижку. Діти до одного року, діти-сироти і напівсироти проходять обстеження безкоштовно. Діти від одного року та інваліди отримають знижку від 20 до 50%. Також менше коштуватимуть повторні обстеження, скажімо, онкохворі, яким така діагностика потрібна під час лікування неодноразово. Інші деталі соціального пакета зазначені в угодах та документах.

Найбільший відсоток пацієнтів, які потребують діагностики на комп'ютерному томографі, належить до сфери нейрохірургії. Також цей метод діагностики вкрай необхідний у кардіології, ортопедії, травматології.

АКЦІЯ

ДЕНЬ «СОЛОДКОЇ» НЕДУГИ

Лілія ЛУКАШ

«СКАЖИ «НІ» ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТУ!» – САМЕ ПІД ТАКОЮ НАЗВОЮ ВІДБУЛАСЯ 14 ЛИСТОПАДА У ТЕРНОПІЛІ ЦЬОГОРІЧНА АКЦІЯ, ПРИУРОЧЕНА ВСЕСВІТНЬОМУ ДНЮ ДІАБЕТУ. В РАМКАХ ЦЬОГО ПРОСВІТНИЦЬКОГО ЗАХОДУ МАЙЖЕ 150 ОСІБ В ПРИМІЩЕННІ ПОЛІКЛІНІКИ ТМККЛ № 2 МАЛИ ЗМОГУ ВИМІРЯТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК І ПОНАД 240 ТЕРНОПОЛЯН ВИЗНАЧИЛИ ВМІСТ ЦУКРУ В КРОВІ.

З 12 до 17 листопада тривав Всеукраїнський тиждень профілактики діабету. В рамках тижня у країні відбувалися інформаційно-просвітницькі та діагностичні заходи.

З цієї нагоди на Тернопільщині вже шостий рік поспіль проводять Дні профілактики та раннього виявлення цукрового діабету. Медики зазначають, що такі акції дають хороший результат.

Для людей, які взяли участь в акції, лікар-офтальмолог Вінницької обласної лікарні Ігор Кужель провів бесіду «Фактори ризику, профілактика та життя з цукровим діабетом».

Цукровий діабет (ЦД) сьогодні – одна із провідних медико-соціальних проблем. Мільйони людей в усіх країнах страждають на це захворювання. Воно посідає третє місце у світі за поширенням після серцево-судинних і онкологічних захворювань.

За останні 11 років поширеність ЦД в Україні стрімко зростає – з 1,8 до 2,8 %. На жаль, стрімко зростає поширеність ЦД (I і II типу) серед дітей та підлітків. Водночас у країнах Європи цифри щодо поширеності цукрового діабету значно вищі: у Німеччині – 10,2 %, Швеції – 7,3 %, Франції – 6,2 %, Іспанії – 9,9 %.

Загалом в Україні на диспансерному обліку перебуває понад 1 млн. 250 тисяч осіб з діабетом. Одним з основних досягнень Державної цільової програми «Цукровий діабет» на 2009-2013 рр. стало

розв'язання проблеми базового забезпечення інсуліном хворих: усі хворі на інсулінозалежний діабет (тип I) – понад 200 тисяч осіб – отримують 100% забезпечення інсуліном за державний кошт. Цього року на це було виділено 520 млн грн. Також у рамках реалізації Програми забезпечення дітей віком до 18 років глюкагоном становить 90%; тестуючими засобами для глюкометрів – 100%; забезпечення вагітних хворих на цукровий діабет тестуючими засобами для глюкометрів – 100%; забезпечення дітей віком до 18 років та вагітних, які вперше захворіли на цукровий діабет комплектами глюкометрів – 100%.

Один з основних напрямів реалізації Програми – раннє виявлення ЦД, що одночасно є елементом первинної профілактики діабетичних ускладнень. Задля підвищення рівня надання медичної допомоги хворим на цукровий діабет функціонує 87 кабінетів «Діабетична стопа», для реабілітації хворих в Україні працює 332 «Шко-

ли соціальної адаптації та психологічної підтримки людей з діабетом». Проводять семінари для лікарів-ендокринологів і медичних сестер з навчання самоконтролю хворих на цукровий діабет.

Спеціальну програму, спрямовану на боротьбу із захворюванням на цукровий діабет, прийняла й Тернопільська обласна рада.

Захворювання на діабет не лише медична, а й соціальна проблема, – каже завідувача ендокринологічним диспансером, обласний ендокринолог Надія Гулько. – Адже хворі на діабет потребують не лише забезпечення інсуліном. Їх потрібно вчити, як жити з цією хворобою, як у важких випадках боротися з ускладненнями. Програма, серед іншого, передбачає покращення фінансування медичних закладів. Потрібно забезпечити їх достатньою кількістю препаратів групи інсуліну та інших медикаментів, необхідною апаратурою.

Також медики ширше інформуватимуть краян про

небезпеку цієї недуги. Крім того, обстежуватимуть людей, зокрема, у районах, аби мати можливість вчасно виявити перші ознаки хвороби.

– У районних лікарнях, фельдшерських пунктах лікарів забезпечать візуальними тест-смужками для швидкого визначення цукру в крові, – продовжує головний ендокринолог. – Це пришвидшить діагностику. Адже зробити аналіз крові для визначення рівня цукру в крові у лабораторії – це тривалий і трудомісткий процес. Натомість тест-смужка дає миттєвий результат. А це можливість одразу скерувати пацієнта в поліклініку на дообстеження, аби виявити цукровий діабет на ранній стадії. І якщо лікування почати вчасно – можна уникнути важких ускладнень. Тішить, що й ампутацій останнім часом помітно поменшало. Так, торік їх було майже тридцять, тоді, як 2008-го – близько шістдесяти. Вважаю, що цим ми завдячуємо відкриттям в університетській лікарні кабінету «Діабетична стопа». Там ми допомагаємо хворим навіть у дуже важких випадках. Дуже радіємо, коли вдається уникнути ампутації.

ФАЛЬСИФІКОВАНІ ЛІКИ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

**УКРАЇНСЬКИМИ ЗМІ
ОБЛЕТІЛА ЗВІСТКА, ЩО
НА ЛЬВІВЩИНІ ВІЯВИ-
ЛИ СКЛАД, ЯКИЙ ЗАЙ-
МАВСЯ РЕАЛІЗАЦІЄЮ
ФАЛЬСИФІКОВАНИХ
ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ.
НАЙЧАСТІШЕ ПІДРОБЛЯ-
ЛИ РОЗРЕКЛАМОВАНІ
ЗНЕБОЛЮВАЛЬНІ ПРЕПА-
РАТИ, ЗАСОБИ ПРОТИ
ЗАСТУДИ, ТИСКУ І
ШЛУНКОВО-КИШКОВИХ
РОЗЛАДІВ.**

На прес-конференції щодо виконання рішення РНБО «Про забезпечення населення якісними та доступними лікарськими засобами» була оприлюднена інформація щодо виявлених фальсифікованих ліків. На початку листопада цього року співробітники УБЕЗ ГУ МВС України та Державної служби з лікарських засобів у Львівській області після проведення контрольних закупівель в аптеках вилучили з обігу фальсифіковані та субстандартні лікарські засоби. На двох безліцензійних складах виявлено майже 200 тисяч одиниць упаковок, 596 найменувань різних препаратів, які перебували у незаконному обігу. Для 47 найменувань лабораторії з контролю якості лікарських засобів Держлікслужби України вже підтвердили ознаки фальсифікації. Робота щодо перевірки інших препаратів триває. Серед фальсифікованих препаратів – таблетовані форми та ін'єкційні форми лікарських засобів. Це найбільш рекламовані та споживані мешканцями України лікарські препарати, а саме: енап «КРКА» (Словенія), анаферон дитячий, імпаза (МатеріяМедіка, Російська Федерація), урелсан та інші.

Про те, як не придбати як ліки для себе чи рідних фальсифікат і як захиститися від неякісних та незареєстрованих лікарських засобів, розповідає **начальник Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області Галина КРИНИЦЬКА.**

– Галино Григорівно, чи є загроза, що фальсифіковані ліки потраплять до аптек нашої області?

– У зв'язку з вилученням з обігу великої партії фальсифі-

кованих та субстандартних медикаментів на Львівщині за дорученням Держлікслужби України спеціалісти Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області провели 137 позапланових перевірок аптечних закладів на предмет виявлення шляхів надходження та розповсюдження фальсифікованих лікарських засобів за надісланим з Держлікслужби переліком з 27 серій 25 найменувань лікарських засобів, що перебували у незаконному обігу. Найбільшу увагу приділили аптечним закладам фізичних осіб-підприємців, які працюють за спрощеною системою оподаткування. Виявлені в обігу лікарські засоби спеціалісти служби вилучили та спрямували до лабораторії з контролю якості лікарських засобів для проведення лабораторного аналізу. Але результати досліджень підроблених ліків не виявили. Хочу зауважити, що під час контрольного заходу не було зауважень й щодо до-



Галина КРИНИЦЬКА, начальник Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області

дартних ліків, є Державна служба з лікарських засобів України з підпорядкованими їй державними службами в АР Крим, областях та місті Києві. Завдяки роботі структур Державної служби з лікарських засобів за останні роки в Україні зареєстровано кілька випадків виявлення фальсифікованих ліків імпортного та вітчизняного



виробництва. Скажімо, в жовтні цього року наші інспектори під час проведення планових перевірок виявили та вилучили на аналіз два найменування лікарських засобів «Долар» та «Сеналекс» з підозрою на фальсифікацію. В Держлікслужбу України надіслано термінове повідомлення про їх виявлення.

– Хто несе відповідальність за те, аби медична продукція була безпечною, а не слугувала інструментом для вирішення бізнесових питань?

– Органом державного контролю в Україні, який покликаний вести боротьбу з ввезенням та виробництвом фальсифікованих і субстан-

дартних ліків, є Державна служба з лікарських засобів України з підпорядкованими їй державними службами в АР Крим, областях та місті Києві. Завдяки роботі структур Державної служби з лікарських засобів за останні роки в Україні зареєстровано кілька випадків виявлення фальсифікованих ліків імпортного та вітчизняного

дартних ліків, є Державна служба з лікарських засобів України з підпорядкованими їй державними службами в АР Крим, областях та місті Києві. Завдяки роботі структур Державної служби з лікарських засобів за останні роки в Україні зареєстровано кілька випадків виявлення фальсифікованих ліків імпортного та вітчизняного

дартних ліків, є Державна служба з лікарських засобів України з підпорядкованими їй державними службами в АР Крим, областях та місті Києві. Завдяки роботі структур Державної служби з лікарських засобів за останні роки в Україні зареєстровано кілька випадків виявлення фальсифікованих ліків імпортного та вітчизняного

– Що нині повинен знати споживач, аби не обпектися?

– Дуже не хотілося б, аби люди, налякані загрозою

фальсифікації, почали відмовлятися від будь-яких ліків. Гадаю, суттєво зменшити ризик використання підроблених ліків допоможуть деякі поради: якщо колір, розмір, смак, запах, упаковка та маркування ліків, які придбали, відрізняються від тих, що ви приймали раніше, це може свідчити про те, що вони фальсифіковані або субстандартні. Відсутність ефекту або незвичайний ефект після застосування ліків також може свідчити про фальсифікацію чи невідповідну якість.

Усі наліпки на флаконах чи ампулах мають бути приклеєні клеєм, а не надруковані на клейкому папері. Справжню етикетку не можна відірвати і ще раз наклеїти.

Всі ампули у пачці повинні бути абсолютно однаковими. Знайшли розбіжності – зверніться до компетентної служби, аби перевірити, чи це не підробка.

Якщо препарат вам знайомий, порівняйте його з раніше купленим. Якщо є відмінності – варто засумніватися. Якщо ліки вам не відомі, зверніться до Реєстру лікарських засобів (РЛС). Найновішу його версію можна знайти на сайті Держлікслужби України. В цьому довіднику є розділ «Ідентифікатор лікарських засобів», де подана не лише інформація про всі препарати, а й зображення лікарських форм та упаковок, що найчастіше піддаються ризику підроблення. Обов'язково звертайте серію, дату виробництва і термін придатності, зазначені на пачці та на блістері (або флаконі). Якщо дані не співпадають, перед вами – фальшивка. Тепер дату і серію не наносять чорнилом, а витискають. Якщо таке маркування змазане – маєте ще один привід для сумніву.

Попросіть у працівника аптечного закладу сертифікат відповідності, якщо сумніваєтеся в достовірності лікарського засобу. Якщо у вас виникла підозра щодо якості та тотожності ліків, обов'язково звертайтеся до Державної служби з лікарських засобів у Тернопільській області. У нас є всі технічні можливості для проведення лабораторної перевірки. Якщо факти фальсифікації підтвердяться, такі звернення будуть офіційною підставою для проведення спеціальних розслідувань щодо шляхів поширення цих медикаментів, визначення відповідної міри покарання щодо виробників і реалізаторів фальсифікованих препаратів та вилучення їх з обігу.

РАКУРС

КРАСА



Ірина ЧОРНИЙ, медсестра відділення гемодіалізу
Фото Павла БАЛЮХА

ХАРЧУВАННЯ

ГОТОВІ ОБІДИ: ДОРОЖЧЕ ЧИ КОРИСНІШЕ

Вчені з університету Глазго проаналізували якість готової продукції в п'яти найбільших крамницях Великобританії. Вони скупчили пропонувані напівфабрикати та вивчили їхню харчову цінність. Як з'ясувалося, готові обіди «економ-варіанти» виявилися набагато кориснішими продукції класу «люкс».

У дорогих готових обідках могло міститися до 100% добової норми жирів, необхідних дорослій людині, і 50% від денної норми споживання солі. Так, пиріг високої цінової категорії містив 52% жирів, а його доступніший аналог — лише 22%. Лазанья класу «люкс» мала 77% жирів (проти 36%), а дорога картопляна запіканка з м'ясом — 39% (проти 18%) жирів і 52% солі (проти 25%).

Надмірна концентрація тваринних жирів у організмі збільшує вміст холестерину в крові. Це призводить до розвитку серцево-судинних захворювань. «Перебір» із сіллю підвищує артеріальний тиск, збільшує навантаження на нирки та призводить до стійкого набору ваги. Крім того, перевищення добової дози споживаної солі лише на п'ять грамів збільшує ризик інсульту на 23%, а серцево-судинних захворювань — на 17%. «Споживачів вводить в оману ціна й упаковка товару. Гарне оформлення та написи «кращий», «бізнес-ланч» і т.д. змушують їх вважати, що ці продукти корисніші», — заявив Майк Лін, один з авторів дослідження. Вчені з університету Глазго вважають, що на готові обіди потрібно ввести спеціальне маркування, яке б попереджало покупців про ризик вживання того чи іншого фаст-фуду.

ОМЕГА-3 – СПРАВЖНЯ КОМОРА КОРИСНИХ РЕЧОВИН

Лариса ЛУКАЩУК

НИЗЬКА ТЕМПЕРАТУРА ПОВІТРЯ, ПРЕНИЗЛИВИЙ ВІТЕР ТА ОПАДИ – СПРАВЖНЄ ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ. ЗДАВАЛОСЯ Б, УЛІТКУ НЕБЕЗПЕК ЗНАЧНО БІЛЬШЕ, АДЖЕ У СПЕКУ ШКІРА ЧАСТО ПІТНІЄ І ВИНИКАЄ ЗАГРОЗА ІНФЕКЦІЙ ТА РІЗНИХ ПАРАЗИТАРНИХ ХВОРОБ. НАТОМАРІШ ХОЛОДНОЇ ПОРИ РОКУ, ЯК ЗАУВАЖУЮТЬ ЛІКАРІ, ПРОБЛЕМ НЕ МЕНШАЄ, ЛИШЕ ВОНИ МАЮТЬ ІНШИЙ ХАРАКТЕР. САМЕ В ОСІНЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД ПОЧАСТИ ЗАГОСТРЮЮТЬСЯ ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ, А ХОЛОД, ЗИМОВИЙ ОДЯГ І ПРОДУКТИ ЗІ СВЯТКОВОГО СТОЛУ ПОДЕКУДИ ВИКЛИКАЮТЬ АЛЕРГІЮ. ЯК ЗАПОБІГТИ НЕГАТИВНИМ СЕЗОННИМ ПРОЯВАМ І ЗРОБИТИ ВАШУ ШКІРУ ЗДОРОВОЮ ТА КРАСИВОЮ, З'ЯСОВАВАЛА В ПРОФЕСОРА КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТДМУ СВІТЛАНИ ГАЛНИКІНОЇ.

– Світлано Олександрівно, тож як вберегти шкіру від холоду, зайвої вологості, обвітрювання.

– І справді, з настанням холодної погоди шкіра стає чутливішою та вразливішою до агресивних зовнішніх впливів, що проявляється у відчутті дискомфорту, сухості, почервонінні та лущенні. Всі ці зміни пов'язані зі зниженням синтезу ліпідних складових епідермісу, що призводить до порушення її бар'єрних функцій. Вона втрачає вологу, стає подразненою, зневодненою, погіршується її здатність до регенерації. Ось чому в цей період дуже часто спостерігається загострення різних хронічних дерматозів — вугрова хвороба, розацеа, себорея. Щоб зігрітися, у приміщеннях тепер дуже часто використовують різноманітні електрообігрівачі, що висушують повітря. Це значною мірою впливає на стан волосся, але у людей з чутливою або сухою шкірою може також виникати певний дискомфорт. Тож тим, хто тривалий час перебуває у приміщеннях з таким опаленням, бажано знайти спосіб додатково зволожувати повітря. Насамперед треба регулярно провітрювати кімнату, пити

більше рідини, а також поставити ємності з водою.

– Холодної пори року дієтологи «дозволяють» вживати більш калорійну, масну їжу, щоб «зігрітися зсередини» та й новорічні-різдвяні святкування не обмежуються овочевим меню. Чи не позначиться такий раціон негативно на шкірі обличчя?

– Напевно, всім вже відомо: чим менше у вашому раціоні жирної їжі, тим краще для вашого здоров'я. Адже тваринні жири несприятливо діють на весь організм — уповільнюють метаболічні процеси, відтак людина за «зимовий період» може додати у вазі кілька зайвих кілограмів, що несприятливо позначиться на роботі серцево-судинної, ендокринної систем. Тому краще замінити важкі тваринні жири на більш легкі для організму продукти з високим вмістом поліненасичених жирних кислот омега-3 і омега-6.

– Розкажіть, будь ласка, детальніше про ці речовини і чим вони корисні для організму?

– Інтерес до омега-3 і омега-6 поліненасичених жирних кислот (ПНЖК) різко зріс на рубежі 70-80-х рр. минулого століття, коли в результаті досліджень, проведених данськими вченими, було встановлено, що вкрай низький рівень серцево-судинних захворювань, тромбозів і тромбоемболії в ескімосів Гренландії пов'язаний зі споживанням великої кількості морських жирів з високим вмістом ейкозапентаєнової та докозагексаєнової кислот. Поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК) відкрили наприкінці 20-х рр. ХХ сторіччя Джордж і Мілдред Бурра. На жаль, це відкриття не привернуло достатньої уваги фахівців, лише останніми роками з'явилася велика кількість повідомлень про значення поліненасичених жирів для здоров'я людини. Вони мають значний вплив на різні системи організму: позитивно впливають на серцеву діяльність, усувають депресію, перешкоджають старінню, зниженню пізнавальних і розумових здібностей та мають багато інших корисних якостей. ПНЖК можна віднести до так званих «незамінних» жирних кислот, тобто тих, які організм не може синтезувати самостійно і які повинні надходити з їжею.

– В яких же продуктах

найбільше цих «незамінних» жирних кислот?

– Головним джерелом ПНЖК є морська риба та морепродукти. В рибі, привезеній з півночі, набагато більше жирних кислот омега-3. Подібні жирні кислоти є в деяких рослинах, горіхах, насінні, а також олії, яку з них отримують. Їх можна використовувати під час приготування гарячих страв, додавати в салати або ж приймати як харчову добавку. Однак повною мірою рослинна омега-3 кислота не може замінити морську: лише невелика її частина перетворюється в нашому організмі в такі ж кислоти, які містяться в рибі.

Джерела омега-3 жирних кислот — це, як уже мовилося, північні сорти риб (риби споживають водорості, що містять ці жирні кислоти), лляна олія, олія із зерен смородини, олія з насіння енотери (вечірньої примули або осличника), а також олія ядер волоських горіхів.

– У чому їх лікувальні властивості?

– Омега-3 жирні кислоти можна використовувати як протизапальний засіб. Здатність пригнічувати запалення — одна з найвідоміших властивостей омега-3. Якщо практично всі захворювання шкіри супроводжуються запаленням, то омега-3 жирні кислоти борються з хронічним запаленням, яке і є причиною виникнення вугрів. Приміром, за допомогою лляної олії можна боротися зі сухістю шкіри. Сухість шкіри — одна з найбільш помітних ознак нестачі вітаміну F. Лляна олія містить достатньо велику кількість вітаміну E (80-95 мг на 100 г), завдяки антиоксидантним властивостям якого вітамін F не окислюється, а отже, зберігає свої властивості. Ще одна перевага омега-3 жирних кислот у тому, що вони гальмують основні механізми старіння шкіри, відновлюють синтез нового колагену та скорочують обсяг його руйнування. В результаті колагеновий каркас шкіри поступово відновлюється і шкіра набуває пружності та молодого вигляду.

Омега-6 жирні кислоти містяться в лляній, соняшниковій, горіховій, кукурудзяній, соєвій олії та олії з гарбузового насіння.

– Цікаво, а чи можна використовувати омега-3 та омега-6 жирні кислоти місцево, скажімо, як крем чи маску для обличчя?

– Важливо зауважити, що поліненасичені жирні кислоти надзвичайно ефективно діють на шкіру обличчя — нормалізують ліпідний баланс епідермісу, пом'якшують і живлять шкіру, відновлюють відчуття комфорту.

В арсеналі сучасної косметології нині є достатньо широкий вибір косметичних засобів, що містять ПНЖК, призначені для сухої шкіри і, що особливо важливо — їх можна використовувати у будь-якому віці. Така косметика прискорює процес регенерації, відновлює оптимальний гідроліпідний баланс, ефективно захищає чутливу шкіру від впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища. Вже після тижневого застосування крему шкіра стає менш сухою, зникає відчуття стягнення.

Якщо регулярно застосовувати креми з ПНЖК, то можна запобігти утворенню зморшок, поліпшити колір і текстуру шкіри обличчя. Також ці засоби усувають почервоніння й лущення шкіри, відновлюють водно-ліпідну мантію, косметика є незамінною холодної пори року для захисту шкіри від різких перепадів температур і сухого повітря всередині приміщень. Крем наносять на ретельно очищену шкіру обличчя та шиї вранці й увечері. За сильних проявів сухості або лущення холодної пори року його можна застосовувати двічі та більше на день. Використовують такий крем і як основу під макіяж.

Однак, аби посилити ефект такої косметики, радилася б вживати ПНЖК усередину як у вигляді продуктів з їх високим вмістом, так і у вигляді біологічно активних добавок. Хочу зауважити, що ПНЖК активізують ліпідний обмін і відновлюють бар'єрні функції епідермісу, володіють потужними антиоксидантними та регенеруючими властивостями, відіграють важливу роль в стабілізації колагену й збереженні еластину. Крім того, унікальні лікувальні властивості цих препаратів використовують у дерматології під час терапії псоріазу та atopічного дерматиту. Креми з вмістом олій — вечірньої примули, волоських горіхів, кунжутного насіння, інших, не лише допоможуть позбутися косметичних вад, а й значно поліпшать стан вашої шкіри, нададуть їй оксамитового та здорового вигляду. Варто спробувати!

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ДОСЯГНЕННЯ

РЕКОРДНИЙ КОРОВАЙ

Два роки тому Тернопіль вперше подивувало країну рекордним випікання короваю. Тоді він заважив понад 600 кг. Аграрії краю до свого професійного свята, яке відзначали 18 листопада, вирішили як ознаку найвищих досягнень знову підготувати святковий хліб-велетень. Задум — в українських народних традиціях. Начальник головного управління агропромислового розвитку Андрій Хома навіть нагадав, що здавна в нас зустрічали найдорожчих гостей, рідних, проводжали в дорогу короваєм, без такого обрядового хліба не можуть справляти ні весілля, ні відзначати інші знаменні події та дати.

Результатами хлібозбору аграрії Тернопільщини можуть по праву пишатися. За словами голови облдержадміністрації Валентина Хоптяна, другий рік поспіль у краї збирають рекордний врожай зернових і зернобобових. Нинішнього року при середній врожайності 43



Ось він, найбільший коровай України – від тернопільських аграріїв

центнери з гектара у комори засіпали понад 2 млн. т збіжжя. Тож символом хліборобської самовідданості та доброї праці й став коровай-велетень.

До випікання короваю за старовинним рецептом долучилися десятки господарств з різних районів краю, а також хлібозавод. Використали 1050 кг борошна, 2080 яєць, 210 кг цукру, 370 кг молока, 90 кг маргарину, 46 кг дріжджів і 20 кг солі. Хлібини, як і годиться, гарно

оформили розмаїтими спеченими з тіста квітами, листками, колоссям, сплетеними косами. Відтак їх поєднали й виклали у п'ять високих рядів. Загальна вага отого красивого та запашного короваю склала 1560 кг. На центральному ж Тернопільському майдані в Тернополі для святкового хлібарекордсмена змайстрували навіть спеціальний подіум.

Представниця комітету встановлення рекордів України Валентина Лимар завідала рекорд у категорії «Найбільший коровай України» й вручила про це відповідний сертифікат голові облдержадміністрації Валентині Хоптяну. Відтак очільник краю взявся першим нарізати скибки хліба-рекордсмена й вгощати дітей із школи-інтернату, дитбудинку та навчально-реабілітаційного центру. Посмакувати короваєм могли й тернополяни та гості міста, яких покликано на центральний майдан ця приємна подія.

КОНКУРС

ВИХОДИЛИ НА ЗМАГАННЯ ТРУБАЧІ

Конкурс трубачів у Тернополі проводять уже 13 років. Носить він ім'я Мирона Старовецького, який упродовж 35 років вів клас труби в музичній школі ім. С. Крушельницької. Понад 100 музикантів стали його випускниками. Коли вчитель пішов у засвіти, у пам'ять про нього вдячні колишні студенти вирішили організувати творчі змагання. Спочатку їх провели як обласні, дитячі. Згодом конкурс отримав статус всеукраїнського, а тепер уже в п'яте відбувся за міжнародної участі. Одразу скажу: це єдиний в Україні для трубачів захід такого рівня.

На V Міжнародному конкурсі молодих трубачів ім. Мирона Старовецького змагання відбувалися у двох категоріях: серед учнів музичних спеціалізованих шкіл, музичних і музколеджів, а також серед студентів музикадемій та трубачів віком до 30 років. Конкурсанти представляли Україну, Росію й Білорусь. Цього року зафіксували рекордну кількість учасників. 32 з них змагалися у першій ка-

тегорії, а 17 — у другій. Голова журі, професор Львівської національної музикадемії ім. М. Лисенка Роман Наконечний твердить, що на конкурс приїхало багато талановитих трубачів, тож довелося навіть



Відомий трубач, професор Королівської академії музики в Лондоні Пол АРЧІБАЛЬД слухає гру конкурсантів (зліва направо) Олександра КВАСНИЦІ з Тернополя та Андрія МІСЮРАКА (м. Дрогобич)

відійти від умов, які передбачають після першого туру «відсіяти» 50 відсотків тих, хто представляє музичні спеціалізовані школи та училища. Бо ж хотілося дати здібним можливість ще поборотися.

Цікавим видався і сам склад журі. До нього ввійшли кілька учнів Мирона Старовецького, зокрема, Роман Наконечний зі Львова, Володимир Подольчук з

Донецька, одесит Ігор Борух, Михайло Литвак (Ізраїль). Професор Томаш Слюсарчик з Польщі теж — серед членів журі. Вже утретє приїхав він на цей конкурс і вважає його «важливою подією в цій географічній частині Європи». Минулого разу тут змагалися також його співвітчизники, на п'ятий конкурс польські студенти-музиканти до Тернополя не прибули, на перешкоді їм стала, якщо вірити пану Томашу, екзаменаційна сесія. А от легендарний англійський трубач, професор Королівської академії музики в Лондоні Пол Арчібальд твердить, що щасливий від відвідин українського міста та міжнародних змагань його молодих колег. Йому випадало бути членом журі багатьох подібних конкурсів у різних європейських країнах. Уважно слухав, оцінював пан Арчібальд і конкурсантів у Тернополі. «Стандарт і рівень гри у них — високий», — коротко підсумував.

Пол Арчібальд, і Томаш Слюсарчик, інші відомі трубачі з Росії, Ізраїлю, Польщі та України після кожного конкурсного дня зорганізовували майстер-класи для молодих музикантів, зустрічі.

Гран-прі конкурсу вибороли трубачі з Донбасу: в категорії «Музикадемії» — Тарас Кульбашний (м. Донецьк), а Владислав Спиридоненко із Східнодонецької Луганської області був найкращий серед представників музичних шкіл. У подарунок їм вручили музичні інструменти брендової фірми.

РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ

ТАІНА ПІНЗЕЛЯ

У паризькому Луврі відкрили виставку, а тим часом у тернопільському Українському домі «Перемога» представили унікальний альбом творів славетного скульптора другої половини XVIII ст., основоположника експресивної барокової пластики Іоанна-Георгія Пінзеля.

Мистецтвознавець з Тернополя Віра Стецько вже майже три десятиріччя досліджує творчість «українського Мікеланджело», який зумів витворити феномен нової пластики, поєднавши добру європейську школу творіння в камені й мармурі та наших різьбярів по дереву. На думку пані Віри, Пінзель — «золота наша скарбниця, яку Україна ще, можливо, не усвідомила».

Доля Пінзеля — містична, доля його творів — трагічна. Достеменно й досі не відомо, коли й де він народився, немає інформації й про його етнічне поход-

зберігають, якщо не у фондах музеїв, то виставлені у храмах. В альбомі, який і, власне, назвали «Таїна Іоанна-Георгія Пінзеля» та репрезентували в Тернополі, вперше подали фоторепродукції робіт видатного скульптора, до того ж не лише тих, які добре збереглися, а й тих, що дійшли до нашого часу пошкодженими, часто-густо лише певні фрагменти. На суперобкладинці помістили зображення скульптури св. Вікентія з фондів Тернопільського обласного краєзнавчого музею.

Автором тексту до альбому та укладачем каталогу, що завершує видання, є мистецтвознавець Віра Стецько. Зізналася, що задум видати такий альбом виношувала давно. А тут творами Пінзеля зацікавився Лувр, організував виставку й французи підготували каталог своєю мовою з представленими в експозиції роботами. Прикро стало мистецтвознавцю, що Україна представлятиме виставку у Франції без каталогу українською. Взятися до праці. Допомогти фінансово у підготовці та виданні такого альбому-каталогу погодився тернопільський підприємець Тарас Демкура. З фотохудожником Костянтином Сачеком пані Віра об'їздила на Тернопілля, Прикарпаття, Львівщині всі місця, де творив Іоанн-Георгій Пінзель, храми й музеї, в яких нині зберігають чи є роботи славетного скульптора.

Альбом про Пінзелеву таїну автор вирішила розпочати з туристичної мапи з позначками місць, де наразі можна побачити роботи Майстра. Цікаво, що поміж дослідницького матеріалу Віра Стецько прагнула ввести й світліни 20-30 років минулого століття (їх віднайшла у польських архівах) тих храмів, інтер'єри яких прикрашали творчі роботи Пінзеля. Текст у виданні поданий українською та англійською мовами. Підписи під фотоілюстраціями та каталог робіт видатного скульптора, крім цих двох мов, можна прочитати також і французькою. Прикметно, що альбом пані Віра присвятила світлій пам'яті першовідкривачу творчості «українського Мікеланджело» — Герою України Борисові Возницькому, трагічна смерть якого забрала від нас, по суті, незадовго до відкриття виставки робіт Іоанна-Георгія Пінзеля у Луврі.

Треба сказати, що 200 примірників українського альбому «Таїна Іоанна-Георгія Пінзеля» теж передали у Лувр. Отримають це видання, до того ж безкоштовно, всі бібліотеки Тернополя та більшість загальноосвітніх шкіл.



Мистецтвознавець з Тернополя Віра СТЕЦЬКО представляє альбом «Таїна Іоанна-Георгія Пінзеля»

ження, як і, зрештою, про точну дату смерті. Не вдалося поки що відшукати могили Майстра в Бучачі на Тернопілля, хоча архівні документи пролили певне світло на його появу в цьому місті, створення власної сім'ї та творчу діяльність. Віра Стецько пригадує, як у радянські часи приїжджала до Бучача разом з відомим музейником Борисом Возницьким. Їх тоді дуже вразило, що в місцевому костелі Успіння Богородиці деякі твори Пінзеля були порозкидані на підлозі. Одразу ж мистецтвознавець поділилася до райкому, попросила передати ці роботи музеям. Та почули відмову, а через місяць дізналися, що шедеври Пінзеля вивезли з храму, який використовували тоді замість складу меблів, разом із сміттям та спалили.

Наразі в Україні атрибутовані на основі архівних документів і стилістичних порівнянь 55 робіт видатного Майстра. Ці твори

ХОЧ І ЖИР, А КОРИСНИЙ

У ХОЛОДНУ ПОРУ МЕДИКИ РАДЯТЬ ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА РИБ'ЯЧИЙ ЖИР – ВІН КОРИСНИЙ І ДЛЯ СЕРЦЯ, І ДЛЯ ІМУНІТЕТУ, І ДЛЯ ЗОРУ.

Старше покоління пам'ятає, як в їхньому дитинстві найкращими ліками проти всього вважали риб'ячий жир – навіть при застуді змушували ковтати його ложками. Утім, медики радять краще придивитися до цього «давнього» способу і нині. Адже цей жир справді дуже корисний. Кажуть, риб'ячий жир особливо актуальний холодної пори року.

Крім того, що такий жир позитивно впливає на серцево-судинну систему, він ще й зміцнює імунітет, бо є досить потужним антиоксидантом. А ще – це джерело вітаміну А, якого у риб'ячому жирі дуже багато. Відомо, що цей вітамін

потрібний для діяльності печінки, яка великою мірою відповідає за імунітет.

Врешті, вітамін А поліпшує стан шкіри, яка реагує на зміни погодних умов тим, що втрачає вологу та лущиться. Вітамін А нормалізує стан слизових оболонок, що є першим кордоном організму в протидії вірусам. А жінки знають, що саме завдяки цьому вітаміну поліпшується стан волосся та нігтів.

Ще у риб'ячому жирі міститься вітамін D, який відповідає за засвоєння кальцію та фосфору, підтримуючи стан кісток та зубів, а також нормалізує стан нервової системи. Поєднання вітамінів А та D покращує зір, допомагаючи подолати так звану курячу сліпоту, коли людина погано бачить у сутінках, та підвищити гостроту зору.

Але головна цінність риб'ячого жиру – у поліненасичених жирних кислотах омега-3. Справа в тому, що організм людини їх не виробляє, проте вони необхідні для діяльності серцево-судинної та нервової систем, роботи мозку, суглобів. Завдяки цим кислотам також нормалізується тиск, знижується ризик серцево-судинних хвороб, виникнення інсульту та атеросклерозу, зменшується рівень холестерину у крові, швидше минають запальні процеси. Крім того, ці кислоти регулюють обмін речовин, стимулюючи жировий обмін та нормалізуючи процес травлення. Є навіть дані, що омега-3 жирні кислоти здатні зупиняти розвиток пухлин. До того ж вони – незамінне джерело енергії, що дуже важливо



холодної пори року.

Як профілактичний засіб, риб'ячий жир можна давати малим дітям для запобігання рахіту та протидії застудам. Людей похилого віку цей засіб захистить від передчасних порушень мозкової діяльності.

Треба пам'ятати, що, незважаючи на свою цінність, риб'ячий жир є дуже потужною біологічно активною речовиною. Скажімо, він знижує тиск, а тому дуже обережно його слід приймати тим, хто

одночасно вживає ліки такої дії. Варто діабетикам проконсультуватися про доцільність вживання риб'ячого жиру, адже він може підвищувати рівень цукру в крові. Не можна вживати його і людям, які мають алергію на рибу, хвороби нирок та сечостатевої системи, туберкульоз. Тож якщо ви не впевнені у власному здоров'ї, краще порадьтеся з лікарем.

Риб'ячий жир отримують із печінки тріскових риб. Це – стовідсотково натуральна речовина. Якщо раніше вживання риб'ячого жиру було не дуже приємним (має специфічний, дуже виражений рибний запах та смак), то тепер його випускають у желатинових капсулах, що полегшує вживання. Досить зажити 1-2 капсули на день протягом 1-1,5 місяця, після чого обов'язково зробити перерву щонайменше на три місяці.

ПЕКУЧЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ

ОДНІЄЮ З НАЙПОПУЛЯРНІШИХ І ПІКАНТНИХ ДОБАВОК ДО М'ЯСНИХ СТРАВ ВВАЖАЮТЬ ГІРЧИЦЮ. ПРОТЕ ВОНА МОЖЕ БУТИ НЕ ЛИШЕ СМАЧНОЮ ПРИПРАВОЮ, ЇЇ ВИКОРИСТОВУЮТЬ І ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ. ЗОКРЕМА, ГІРЧИЦЯ ПОЛІПШУЄ ТРАВЛЕННЯ, ПІДВИЩУЄ АПЕТИТ, РАТЮЄ ВІД ЗАКРЕПІВ ТА ЗАСТУДИ, ОЧИЩУЄ ШКІРУ ТОЩО.

У насінні гірчиці міститься олія, яка має антисептичні властивості. Крім того, вона багата на вітаміни (А, Е, D, К та ін.), мікроелементи (кальцій, магній, залізо, сірка, калій), які поліпшують діяльність печінки й жовчного міхура, зміцнюють організм людини.

Найчастіше в народній медицині використовують сухий порошок, олію й насіння гірчиці.

- У разі головного болю 5 ч. л. порошку залити гарячою водою й перемішати. Залити на 5 хв. набухати. Потім нанести на чисту тканину й прикласти як компрес до потилиці. Тримати 5 хв. Якщо задуже пектиме, зняти, щоб не ушкодити шкіри.

- У разі захворювань органів дихання, бронхіту чи запалення легень народна

медицина рекомендує приймати теплі гірчичні ванни. Для цього 300-400 г гірчичного порошку потрібно розвести теплою водою до консистенції рідкої сметани й додати у ванну з теплою водою (35-36 градусів). Приймати ванну слід не більше 20 хв. Після цього сполоснутися теплою водою, витертися і лягти в ліжко, тепло укрившись ковдрою. Гірчичні ванни ліпше приймати перед сном.

Проте потрібно пам'ятати, що такі процедури слід з обережністю проводити людям

ти на водяній бані. Виходить липке тісто – його слід накласти на бавовняну тканину, складену в 2-4 шари, й прикласти до грудей, зверху – пергаментний папір або плівку, грубе полотно й закутати теплою хусткою. Такий компрес роблять на ніч кілька разів поспіль.

- Крім того, за перших оз-



нак застуди рекомендують робити ножні ванни з додаванням жмені гірчичного порошку. Після процедури протягом 30 хв. слід полежати, тепло закутавши ноги.

- Людям, які страждають від хронічної втоми, варто щодня вживати по 20 зерен гірчиці, запиваючи великою кількістю води. Курс лікування становить 20 днів. За потреби його можна продовжити. До того ж таке лікування підвищить апетит і налагодить травлення.

- Якщо замучив ревматизм або подагра, варто приготу-

вати суміш для розтирання хворих ділянок. Для цього змішати по 100 г солі й зерен гірчиці, додати невелику кількість гасу (обов'язково очищеного). Утворену густу кашку втирати щодня у хвору ділянку.

- Гірчичну олію корисно втирати в крила носа за хронічного нежитю. Регулярне застосування такого засобу гарантує швидке одужання.

- У період епідемії грипу корисно скористатися таким рецептом: у лляні або бавовняні шкарпетки насипати невелику кількість сухої гірчиці й одягнути на чисті сухі ноги. Зверху одягнути теплі вовняні шкарпетки. Кожен день гірчицю потрібно змінювати на свіжу. Ходити в таких шкарпетках можна кілька днів.

- При болю в суглобах допоможе такий рецепт: узяти по 50 г порошку гірчиці, сухої камфори, медичного спирту і 3 яєчних білки, всі складники змішати й ретельно розтерти, відтак змастити цією сумішшю хворі суглоби, закутавши зверху полотном та вовняною хусткою. Якщо не дуже буде пекти, обгортання можна залишити на цілу ніч, а вранці обмити шкіру теплою водою. Невикористану суміш зберігати в холодильнику. Для полегшення стану буває достатньо 8-10 процедур.

- Для купірування больового нападу стенокардії скористайтеся гарячою гірчичною ванночкою для рук. У глибокій та широкій кухлик налейте 1 л води, в якій попередньо розведіть 1 ст. л. гірчичного порошку. Опустіть кисті рук у воду на 5-8 хв. Згодом обполосніть їх теплою водою й витріть насухо.

- У разі закрепів варто приймати натщесерце 1/3 ч. л. сухого гірчичного порошку, запиваючи водою або молоком.

- Омолоджувальна гірчична маска для обличчя. Чисте обличчя змастити живильним кремом. Невелику кількість гірчичного порошку розвести теплою водою до стану густої сметани й рівномірно розподілити на бавовняній серветці. Накласти її на обличчя на 5-7 хв., відтак зняти й умитися теплою проточною водою. Робити таку маску потрібно 1 раз на тиждень. Помічна вона і в разі пігментації. Процедуру не рекомендувати застосовувати, якщо є червоні вугрі та при розширених судинах.

- При сухій себорей перед миттям голови на корені волосся нанести гірчичну масу: 1 ч. л. сухої гірчиці залити 1 склянкою теплої води й ретельно розмішати, потримати кілька хвилин, після чого змити теплою водою.

Увага! Під час застосування гірчиці варто зважати, що такий народний засіб протипоказаний за деяких захворювань, зокрема, виразки шлунка, захворювань травної системи, запалення нирок, алергії на цій продукт.

