

МЕДИЧНА КАДЕМІЯ

№ 1 (498)
ГАЗЕТА ЗАСНОВАНА 1997 РОКУ
4 січня 2020 року



..... ЗА ДОСЯГНЕННЯ ●

НАЙКРАЩИХ СТУДЕНТІВ ТНМУ ВІДЗНАЧИЛИ ПОДЯКАМИ

Нещодавно під час чергового засідання вченої ради Тернопільського національного медичного університету імені І.Горбачевського ректор ТНМУ, професор Михайло Корда вручив подяки найкращим українським та іноземним студентам вишу за їхні досягнення в навчанні, науці, спорті, творчості, благодійній та громадській діяльності. Відзначення тих, хто впродовж календарного року мав значні здобутки у вищезгаданих напрямках, уже котрий

хвороб» в олімпіаді з патоморфології, має чималу кількість публікацій у різних виданнях. Отримав диплом I ступеня на 23-му Міжнародному конгресі студентів і молодих вчених.

Подяку за активну громадянську позицію отримала молодіжна голова міста, колишня голова студентського парламенту ТНМУ Романна Павлюк. Студентка шостого курсу медичного факультету була учасницею програми Erasmus+, організатором конференції WOMOSS, учас-

ред юніорів (1 місце), чемпіонат ФСТ «Україна» з кікбоксингу WTKA серед юніорів (1 місце), відкритий Кубок України з кікбоксингу WAKO серед юніорів (1 місце), Unified World Championship WTKA (2 місце), відкритий чемпіонат Тернопільської області з MMA (1 місце), відкритий чемпіонат Тернопільщини з кікбоксингу ISKA (1 місце), Всеукраїнський турнір найсильніших кікбоксерів України WTKA (1 місце), чемпіонат України з кікбоксингу WTKA серед студентів (1 місце).

Найкращим волонтером цього року стала Оксана Побігушка. Дівчина є студенткою четвертого курсу медичного факультету, керівником волонтерського корпусу ТНМУ. Впродовж семестру була організатором такої акції: з нагоди Дня людей похилого віку; просвітницький захід з нагоди Міжнародного дня боротьби з цукровим діабетом; регулярні ліплення вареників для воїнів АТО та поїздки в Петриків до релігійної організації «Жіночий монастир служебниць Господа та Діви Марії з Матара» Тернопільсько-Зборівської архієпархії УГКЦ; організація концерту з нагоди Міжнародного дня волонтера.

Подяки за активну участь у громадському житті університету отримали Гетуах Захаріах (Гана), Абдулкадір Шеріф Осман (Гана), Абдельгаввад Ахмед Салем Мохаммед (Єгипет), Акереле Мухаммед Аваль Іреайомі (Нігерія), Кумар Акшай (Пакистан), Бхарті Шубгам (Індія), Пулгарін Сабан до Кевін Джошуа (Еквадор), Кхонде Бака Каліксте (Конго), Нхоквара Танака Кліфф (Зімбабве), Насіма Вероніка Ненсі Наташа (Намібія), Чун Мохаммад М. Хакім Шах (Афганістан).

Кодуах Кайзер Дісхер Амоах (Гана) і Кхан Мохаммад Шумаел Атхар (Індія) були відзначені ще й за популяризацію української культури та зміцнення взаємостосунків між їхніми країнами та українською спільнотою.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

З РІЗДВОМ ХРИСТОВИМ!

Сріблесті зерна сіють
сівачі,
Вертеп дзвенить, і світ – як
мудра казка.
Несемо до родини калачі.
Іскриться небо, наче Божа
ласка.

А на столах палахкотять
свічки,
Білють, наче обрії, обруси.
В обіймах льоду світяться
річки,
І колоски під образ –
ряснوصі.

Здається, що не буде вже
біді,
Один одного свято
обнімемо...



Пливуть селом щедроти
коляди,
Христос родився, всі його
славимо.

Володимир ВИХРУЦЬ

..... СТУДЕНТИ: ПОГЛЯД ЗБЛИЗЬКА ●



рік поспіль є традиційним у нашому виші. Добір найкращих на конкурсній основі проводить центр виховної роботи та культурного розвитку. Таким чином адміністрація університету стимулює молодих людей до розкриття своїх талантів, самореалізації ще під час навчання.

У номінації «За відмінні успіхи в навчанні» відзнаку отримала Марія Рябоконь, в якій найвищий середній бал – 186, 5.

Найкращим у номінації «За вагомі досягнення в науковій роботі» було обрано Артема Маланчука. Студент четвертого курсу медичного факультету є членом ради наукового товариства студентів, учасником наукової програми «Студент – майбутній фахівець високого рівня кваліфікації» (сертифікат володіння англійською мовою 1 рівень), був учасником конференції «Міждисциплінарний підхід до терапії внутрішніх хвороб», переможець у номінації «Діагностика мікроскопічних проявів патологічних процесів і

ницею команди Тернополя в конкурсі «Молодіжна столиця України», учасницею XXII Міжнародного медичного конгресу студентів і молодих вчених (диплом за II місце).

«За вагомі досягнення в розвитку культури» було відзначено Софію Копитчак. Студентка четвертого курсу медичного факультету брала участь у конкурсі «Найкращий студент Тернопільщини» (перемога в номінації «Найкращий студент-науковець Тернопільщини»), зорганізувала концерт «Українські вечорниці», розважальне шоу «Хто зверху», перемогла в конкурсі «СтудМіс ТДМУ-2019», провела захід «Latin Dance evening», хореограф танцювальних постановок на Міжнародних студентських літніх школах.

У номінації «За вагомі досягнення у спорті» переможцем обрано Максима Левицького. Студент першого курсу медичного факультету брав участь у таких змаганнях, як чемпіонат України з кікбоксингу WTKA се-



Ярина СТЕПАНЮК – студентка четвертого курсу медичного факультету

НАШ ВИШ ВІДВІДАЛА ГОЛОВА ІНСТИТУТУ МІКРОБІОЛОГІЇ СЛОВАЦЬКОГО МЕДУНІВЕРСИТЕТУ

Завдяки налагодженим тісним зв'язкам з Асоціацією регіональної співпраці з питань здоров'я, науки та технології та за підтримки її прези-

ливі напрямки співпраці між університетами.

Також професор Шубхада Бопагамаге відвідала науково-дослідні лабораторії університе-



дента д-ра Шандора Варі наприкінці грудня Тернопільський національний медичний університет відвідала професор Шубхада Бопагамаге, — голова Інституту мікробіології Словацького медичного університету. Вона також очолює національні референс-центри з ідентифікації ентеровірусів та культур клітин у Братиславі. На зустрічі з ректором ТНМУ, професором Михайлом Кордою обговорювалися мож-

ту (лабораторії імуногістохімії, електронної мікроскопії, мікробіологічних та паразитологічних досліджень, центр дослідження Лайм-бореліозу, відділ культур клітин), анатомічний музей, центр симуляційного навчання.

Відбулися й плідні зустрічі та обговорення напрямків спільних наукових досліджень зі співробітниками нашого університету.

Пресслужба ТНМУ

ПОПІКЛУВАЛИСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я ЗУБІВ ДІТОК З НОВОГО СЕЛА

У Тернопільському національному медичному університеті діє низка добровільних проєктів, спрямованих на покращення якості життя тих країн, які найбільше потребують підтримки й допомоги. Зокрема, у сто-

післядипломної освіти та лікарів-інтерни до дня Св. Миколая провели благодійну акцію для вихованців школи-інтернату Нового Села.

Було зроблено повну санацію ротової порожнини кожної ди-



матологічній клініці регулярно проводять профілактичні огляди та лікування дітей-сиріт. Чимало подібних заходів зорганізують викладачі та студенти ТНМУ.

Нещодавно працівники кафедри стоматології факультету

тени. Вихованців інтернату навчали основам гігієни та догляду за зубами, а також вручили дипломи зубного захисника й символічні подарунки — зубні пасти, цукерки та фрукти.

Пресслужба ТНМУ

ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У І НАЦІОНАЛЬНОМУ КОНГРЕСІ ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

У Києві на базі НМАПО відбувся І-й Національний конгрес фізичної та реабілітаційної медицини «Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: практичне впровадження мультипрофесійної реабілітації в закладах охорони здоров'я».

У програмі конгресу за головуванням професора, завідувача кафедри фізичної та реабілітаційної медицини і спортивної медицини НМАПО Олександра Владимирича відбулися пленарні засідання з фундаментальними доповідями від провідних європейських та українських фахівців. Науковці поділилися

практичним досвідом розбудови системи мультипрофесійної реабілітації, зокрема фізичної та реабілітаційної медицини (ФРМ), баченням перспективних планів розвитку надання мультипрофесійної реабілітаційної допомоги в закладах охорони здоров'я України на різних стадіях реабілітації та

різних рівнях надання медичної допомоги. Були також проведені майстер-класи з різних напрямів ФРМ (нейрореабілітація, м'язово-скелетна реабілітація, кардіо-пульмонарна ре-

лікарів ФРМ, ерготерапевтів, фізичних терапевтів, терапевтів мови та мовлення. У рамках конгресу організували виставку засобів реабілітації та реабілітаційного обладнання, фізіотерапевтичної апаратури, допоміжних засобів реабілітації.

Під час конгресу відбулося відкрите засідання правління ГО «Українське товариство фізичної та реабілітаційної медицини» з участю представників європейських органів ФРМ, який зібрав 72 спікерів з Італії, Німеччини, Литви, Латвії, Словенії та України.

У конгресі взяли участь і викладачі ТНМУ. Впродовж двох днів конгресу мали змогу ознайомитися з доповідями провідних фахівців, де було представлено реабілітаційний досвід закладів Європи та України.

Дарія ПОПОВИЧ, завідувачка кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичного виховання, професорка, Оксана ЯВОРСЬКА, асистентка



ДИСТАНЦІЙНІ ЛЕКЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТНМУ ПРОЧИТАВ НІМЕЦЬКИЙ ПРОФЕСОР

У ТНМУ на кафедрі громадського здоров'я та управління охороною здоров'я професор Акконського гуманітарного університету Берліна Тімо Ульріхс дистанційно провів лекції для студентів першого курсу, які навчаються на спеціальності «Громадське здоров'я».

Цей захід було сплановано в рамках співпраці ТНМУ з Акконським гуманітарним університетом Берліна та Інститутом підтримки міжнародних досліджень, засновником та директором якого є д-р меднаук, проф. Акконського гуманітарного університету Берліна Тімо Ульріхс.

Під час підготовки студентів до лекцій, завідувачка кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я, професорка Ганна Сатурська розповіла їм про найважливіші етапи співпраці ТНМУ з Акконським гуманітарним університетом Берліна, зокрема, про участь професора Тімо Ульріхса в міжнародних літніх школах, його співпрацю з викладачами кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я під час проведення першого міжнародного українсько-німецького симпозиуму «Громадське здоров'я у соціальному та освітньому просторі — виклики сьогодення й перспективи розвитку».

Також студентів ознайомили з навчальною літературою на тематику громадського здоров'я, яку кафедра отримала від професора Тімо Ульріхса.

Він також прочитав лекції на актуальні теми, що ввійшли до навчальної програми з предмету «Біостатистика. Статистика здоров'я населення» для магістрів спеціальності «Громадське здоров'я» — «Epidemiological studies in health care, their classification. Empirical and experimental studies. Design of epidemiological studies: case-control, cohort, randomized clinical trials».

Лекції викликали інтерес студентів та обговорення щодо наукових підходів до планування, організації й проведення епідеміологічних досліджень, сучасних викликів і перспектив розвитку галузі громадського здоров'я, підготовки магістрів громадського здоров'я та особливостей міждисциплінарної й міжсекторальної співпраці у галузі громадського здоров'я.

Прочитані лекції викликали жваві дискусії та обговорення щодо



Розповіді юнакам і дівчатам про сучасні тенденції розвитку громадського здоров'я у країнах європейського простору й світі та акцентував увагу на можливостях і перспективах для студентів, які здобувають цю спеціальність.

На лекції були присутні д-р мед. наук Наталія Теренда — гарант магістерської освітньо-професійної програми зі спеціальності «Громадське здоров'я», викладачі кафедри громадського здоров'я та управління охороною здоров'я, а також студенти медичного факультету ТНМУ, які завдяки співпраці ТНМУ з Акконським Гуманітарним університетом Берліна мали мож-

ливість обговорити напрямки своїх майбутніх досліджень для написання магістерських робіт з громадського здоров'я та отримали запрошення представити результати своїх досліджень на сателітному симпозиумі з громадського здоров'я в Берліні в жовтні 2020 року.

Цей захід сприятиме покращенню якості підготовки фахівців громадського здоров'я в Україні, продовженню міжнародної співпраці між ТНМУ та Інститутом підтримки міжнародних досліджень Акконського гуманітарного університету Берліна.

Яніна ЧАЙКІВСЬКА

Редактор **Г. ШОТ**
Творчий колектив: **Л. ЛУКАЩУК, Л. ХМІЛЯР, М. ВАСИЛЕЧКО**
Комп'ютерний набір і верстка: **Р. ГУМЕНЮК**

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

Засновник: Тернопільський національний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України Індекс 23292

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

За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво ТР № 493-93ПР від 24.11.2010, видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області

Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг — 3,33 друк. арк. Наклад — 1000 прим. Замовлення № 168

Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському національному медичному університеті ім. І.Я. Горбачевського МОЗ України. 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1.

ОЛЕГ ТУРКОТ: «ДОБРОЧИННІСТЬ – ЦЕ ПОКЛИК МОГО СЕРЦЯ»

Олег Туркот – випускник нашого університету, а нині акушерський анестезіолог шпиталю Джона Хопкінса у місті Балтімор (США). А ще Олег займається доброчинністю. Він – учасник міжнародного доброчинного проєкту «Kybele». Як вдається йому поєднувати доброчинну та професійну діяльність – в інтерв'ю газеті «Медична академія».

– Пане Олеже, ви знову повернулися до Тернополя, але цього разу з учасниками доброчинного проєкту «Kybele». Що мали на меті?

– Насамперед хочу сказати, що ми приїхали до Тернополя на запрошення Тернопільського національного медичного університету ім. І. Горбачевського та управління охорони здоров'я. Команда ж у нас і справді чималенька. Це – провідні акушери, неонатологи, анестезіологи з Великої Британії, Польщі, США та Канади. Ми ділилися досвідом: читали лекції, проводили спільні з тернопільськими колегами майстер-класи, воркшопи та операції.

Узагалі ж проєкт Кайбеле (Kybele) діє з 1997 року. Саме тоді американська лікар Мейдж Овен запалилася ідеєю волонтерства в Туреччині, аби допомогти цій країні підвищити їхні стандарти анестезіологічного забезпечення в акушерстві. Але цим її доброчинна діяльність не завершилася, вона розширила свої кордони серед інших потребуючих країн. Учасниками проєкту стали провідні фахівці з усього світу. Я ж долучився до цієї програми, коли проходив резидентуру. Перед тим, як поїхати з місією в Україну, мені довелося побувати в Боснії, Македонії, Сербії та державах пострадянського простору. Втім, відчував, що ми поліпшуємо охорону здоров'я інших країн, а мій рідний Тернопіль, місто, де я народився, оминаємо. Отож з новими силами взявся за те, щоб запустити наш проєкт в Україні. Спочатку зателефонував до засновників програми, виклавши в кількох словах власну ідею, вони її схвалили та порадили звернутися до професора акушерської анестезіології Університету Мінесоти Лізи Корбетт. У неї – українське коріння й вона багато знає про охорону здоров'я України. В травні 2018 року доктор Корбетт приїхала до Тернополя, аби навести контакти з фахівцями Тернопільського національного медичного університету, згодом і я провів тиждень на Тернопільщині, аби спланувати наше перебування, вивчити клінічні бази, познайомитися з лікарями. Попередньо ми склали план лекцій та заходів, врахувавши, як і що будемо по-

кращувати. З великою міжнародною командою вже прибули навесні 2019 року.

– Ви не пошкодували два тижні своєї річної відпустки на візит до України? Що спонукає вас займатися доброчинністю?

– Доброчинність – це поклик мого серця, я завжди радий допомогати, чим можу. Жодних вигідних з матеріальної точки зору переваг не маю: ні



ефективне лікування жінок під час кровотеч. Як відомо, жінки потерпають від кровотеч під час пологової діяльності, кесарського розтину чи звичайних пологів. Такі випадки є у кожній країні, це фізіологія, так би мовити, природна сутність жінки, і від цього нікуди не втекти. Крововтрата – одна з головних причин материнської смертності. І якщо в якійсь країні мені кажуть, що кровотеч чи крововтрат у нас немає, то мені стає страшно, бо знаю, що від мене щось приховують або мене не розуміють. Скажімо, у США поняття кровотеча розглядають не під призвоємним чи невмінням акушера-гінеколога, а як факт. Бо якщо ми не знаємо про крововтрату під час пологів, то відтак не можемо ефективно лікувати породіллю, і це ставить наших пацієнтів під велику загрозу. В нас існує практика оголошувати про крововтрату вголос безпосередньо в операційній. Тому зазвичай усій бригаді повідомляється: втрачено 100, 200 чи інша кількість мілілітрів крові. Коли аналізуємо наші записи, то ці дані є компасом для проведення найефективнішого лікування. Але якщо не знаємо, скільки втрачено крові, то це дуже небезпечно, бо наступного дня жінці може знадобитися допомога. І від того, скільки вона втратила крові, може змінюватися призначення препаратів. Під час нашого проєкту ми порушували це питання й у Тернополі, наголошували на тому, щоб у пологових відділеннях було достатньо компонентів крові та еритроцитарної маси.

– Які професійні таємниці розкривали іноземні фахівці?
– Одна з найгарячіших тем, яку обговорювали на зустрічах з українськими фахівцями, – це

немає, то мені стає страшно, бо знаю, що від мене щось приховують або мене не розуміють. Скажімо, у США поняття кровотеча розглядають не під призвоємним чи невмінням акушера-гінеколога, а як факт. Бо якщо ми не знаємо про крововтрату під час пологів, то відтак не можемо ефективно лікувати породіллю, і це ставить наших пацієнтів під велику загрозу. В нас існує практика оголошувати про крововтрату вголос безпосередньо в операційній. Тому зазвичай усій бригаді повідомляється: втрачено 100, 200 чи інша кількість мілілітрів крові. Коли аналізуємо наші записи, то ці дані є компасом для проведення найефективнішого лікування. Але якщо не знаємо, скільки втрачено крові, то це дуже небезпечно, бо наступного дня жінці може знадобитися допомога. І від того, скільки вона втратила крові, може змінюватися призначення препаратів. Під час нашого проєкту ми порушували це питання й у Тернополі, наголошували на тому, щоб у пологових відділеннях було достатньо компонентів крові та еритроцитарної маси.

Українська медицина має великий потенціал в особі своїх фахівців, але післядипломна освіта не настільки розвинена, як цього вимагають сучасні умови. Коли я готував свої наукові статті, то намагався знайти бодай якісь матеріали своїх українських колег, які б ділилися досвідом щодо ефективного використання міжнародних настанов ACLS або BLS у міжнародних журналах. Але все, що знайшов, це стаття нашого колеги з Одеси, яку він опублікував в одному

з румунських журналів 2018 року. Перекоаний, що Україна має багато талановитих вчених, лікарів-практиків, медичні університети проводять чимало наукових досліджень і заходів. Тому б не опублікувати ці досягнення в міжнародному науковому виданні? Адже кожне видання хоче бути першим, хто оприлюднить якусь нову свіжу ідею чи відкриття. Кажуть, що це доволі дорого коштує, але коли я публікував в американському журналі свої статті, то з мене не взяли жодної копійки. До того ж є тут ще один цікавий нюанс – коли їду в якусь країну з місією, то передусім вивчаю її інформаційну «платформу» та планую, як мені вибудувати свою роботу там. Якщо ж я їду в Україну та хочу навчити того, що роблять у нас, то я хотів би заздалегідь ознайомитися з інформацією про ту сферу, в якій працюватиму. Англійською таких матеріалів просто немає, але це дуже важливо, бо це рухає нашу науку. Це також дає можливість нам знати, які стандарти і які настанови використовуватимемо, а які ні.

Ще одна методика, яку хочемо запровадити в Україні. Йдеться про лікування післяпункційного головного болю з допомогою шунтування епідурального простору за допомогою власної крові пацієнта, який працює ефективно й має високий ступінь доказовості. Тому я глибоко перекоаний, що в Україні потрібно запровадити цю методику як національний стандарт.

– Ви так захоплююче розповідаєте про всі тонкощі акушерської анестезіології. Як прийшли у медицину?

– Медицина – це та галузь, про яку я мріяв чи не з дитинства, пов'язував з нею своє професійне майбутнє, бо належу вже до четвертого покоління лікарів у нашій родині. Щодо самого вибору професії, то він відбувся в США, де я мав остаточно визначитися між анестезіологією, що була професією мого батька, або терапією, бо це спеціальність моєї мами. Обрав «анестезіологію в акушерстві та гінекології» в пам'ять про батька, який загинув трагічно в доволі молодому віці й не встиг реалізувати свої професійні плани. Також я добре пам'ятав й мамину історію, в якій були надзвичайно важкі пологи та їй заборонили народжувати вдруге, а мені так хотілося братика чи сестричку. Знаєте, люди бояться народжувати, бо не в силі пережити ті стресові ситуації, в які потрапляють під час пологів. Вони відмовляються мати дітей, і тоді страх руйнує їхнє життя, сімейні стосунки. Тому я й обрав таку спеціалізацію, яка дарує

жінкам радість народжувати без стресів і болю.

У сім років разом зі своїми батьками виїхав на місце проживання до США, згодом отримав американський паспорт, але в душі залишився українцем і патріотом своєї країни. Мабуть, з цих позицій я вступив до Тернопільського медичного університету, де навчався й мої батьки. Коли, після закінчення ТНМУ, я повернувся до США, то вже наступного дня пішов на роботу, в гериатричний пансіонат, але мав ще одне глобальне для мене завдання – підтвердити свій лікарський диплом. Для цього потрібно було скласти тести. Їх американські студенти складають після закінчення освіти. Вдень працював, вночі студіював літературу. Підготовка забирала дуже багато часу, отож я прицілився лише на навчання – залишив роботу, але почав відвідувати спеціалізовані курси Kaplan, які, до речі, дуже допомагають зорієнтуватися в неослабному просторі запитань, правильного вибудовування відповідей. Так успішно склав перший іспит, який слугував своєрідною перепусткою та дав мені шанс на другий, значно вищий рівень. Мені довелося скласти ще два іспити, а згодом пройти стажування в одній з лікарень Мічигану, де я працював з анестезіологами. Вони дали мені багато цінних порад, а також рекомендаційні листи. І остання вимога на шляху до цієї спеціальності – це написання есе про свою до-



Олег ТУРКОТ (на передньому плані)

рогу в анестезіологію, зокрема, чому хочу реалізувати себе саме у цій спеціальності. Коли зібрав усі ці документи, то вже міг пропонувати свою кандидатуру в різні програми післядипломної освіти, які діють на базі університетів або потужних медичних центрів. Очевидно, доля була прихильною до мене, бо запросили на навчання в резидентурі однієї з найпрестижніших університетських лікарень Нью-Йорка – SUNY Downstate. Вона має асоціації у восьми різних медичних закладах міста й ми навчались на цих клінічних базах, надаючи послуги пацієнтам. Варто зауважити, що навчання в американській резидентурі – це не споглядання за діями лікаря, а твоя реальна робота в медичному закладі.

(Продовження на стор. 4)

8 січня відзначатиме ювілейний день народження ветеран ТНМУ, кандидатка біологічних наук Розалія Євгенівна НЕЧАЙ.

Вельмишановна Розаліє Євгенівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення біологічного факультету Львівського державного університету імені Івана Франка, восьми років практичної роботи шкільною вчителькою та методисткою Тернопільського інституту вдосконалення кваліфікації вчителів, у медуніверситеті імені І.Я. Горбачевського Ви успішно пройшли 37-літній трудовий шлях викладачки підготовчого відділення, викладачки та старшої викладачки кафедри біології, а останні шість років – старшої викладачки кафедри фармакогнозії з медичною біологією та генетикою. Цінуємо Ваш внесок в оптимізацію навчального процесу, становлення й розвитку фармацевтичного факультету.

Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважа-



ють та щиро шанують Вас як відомого науковця, досвідченого педагога й виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Цінуємо Вашу активну громадську діяльність, зокрема, як профорга кафедри, членкині комісії з роботи з дітьми профкому працівників інституту, кураторки студентських

груп, членкині бюро первинної організації товариства «Знання».

Ваша професійна та громадська діяльність відзначена медаллю «Ветеран праці», подяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Розаліє Євгенівно, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай добром наповнюється хата,
Достатком, щирістю і сонячним теплом,
Хай буде вірних друзів в ній багато,
Прихильна доля огорта крилом!
Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

19 січня відзначатиме ювілейний день народження ветеран ТНМУ Арія Михайлівна ДОБРОВОЛЬСЬКА.

Вельмишановна Аріє Михайлівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

Після закінчення Львівського державного університету імені Івана Франка, 14 років практичної роботи шкільною вчителькою, у медуніверситеті імені І.Я. Горбачевського Ви успішно пройшли понад 32-літній трудовий шлях старшої лаборантки: спочатку кафедри психіатрії, згодом – кафедри неврології, психіатрії, наркології та медичної психології, виконували одну з найважливіших ділянок роботи – організаційного забезпечення навчального процесу, проведення висококваліфікованих наукових досліджень.



Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових обов'язків.

Ваша професійна діяльність відзначена медаллю «Ветеран

праці», подяками ректора університету.

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

Бажаємо Вам, вельмишановна Аріє Михайлівно, доброго здоров'я, невичерпного життєвого оптимізму, людського тепла, душевного спокою, добробуту, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Бажаємо щастя, здоров'я і сили,
Щоб довгі літа плечей не схилили,
Щоб спокій і мир панували на світі,
Щоб радість знайшли Ви в онуках і дітях!
Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

13 січня відзначатиме ювілейний день народження доцентки кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії ТНМУ Валентина Олександрівна ЛИХАЦЬКА.

Вельмишановна Валентино Олександрівно!
Сердечно вітаємо Вас з ювілейним днем народження!

У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, а згодом після трьох років практичної лікарської роботи успішно пройшли понад 45-літній трудовий шлях старшої лаборантки, заочної аспірантки, асистентки, доцентки кафедри пропедевтичної терапії, доцентки кафедри клінічної фармації, а останні три роки – доцентки кафедри пропедевтики внутрішньої медицини та фтизіатрії.

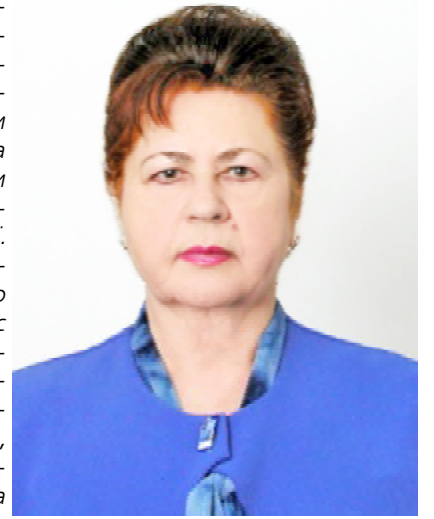
Ректорат, профком і весь колектив університету глибоко поважають і щиро шанують Вас як одну з талановитих випускниць другого покоління, відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-терапевта, досвідченого педагога і виховательку студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.

Цінуємо Вашу активну громадську діяльність, зокрема, як депутата обласної ради, членкині загальноінститутської групи народного контролю, завучки, відповідальної за лікувальну роботу кафедри, лекторки товариства «Знання», кураторки студентських груп, профорга кафедри.

Ваша професійна та громадська діяльність відзначені подякою та медаллю МОЗ України «За вагомий досягнення у професійній діяльності та багаторічну сумлінну працю», грамотами обласної

та міської рад, обласного й міського управління охорони здоров'я, подяками ректора університету.

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



Бажаємо Вам, вельмишановна Валентино Олександрівно, доброго здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, активного та щасливого довголіття.

Нехай здоров'я, радість і достаток
Сипляться, немов вишневі цвіт,
Хай малює доля з буднів свято
І дарує Вам багато літ!
Ректорат і профком ТНМУ імені І.Я. Горбачевського

ВИПУСКНИКИ

ОЛЕГ ТУРКОТ: «ДОБРОЧИННИСТЬ – ЦЕ ПОКЛИК МОГО СЕРЦЯ»

(Закінчення. Поч. на стор. 3)

Ти ведеш пацієнтів, виконуєш певні маніпуляції, твою роботу іноді перевіряють, але ти працюєш як лікар, а не студент. На мій погляд, такий підхід дає людині ширше поле діяльності, можливість розкрити всі свої професійні резерви, відпрацювати мануальні навички, та й взагалі відчувати свою значимість і причетність до цієї когорти професіоналів.

– Якщо порівняти українську медичну освіту з американською, що ми могли б запозичити у вас?

– По-перше, ці дві системи дуже різняться. Більша частина американської системи базується на процесі моделювання та правилах роботи з пацієнтами, яких навчають уже з перших днів студентства. Наші професори є клінічними фахівцями з багатолітнім досвідом і студенти намагаються увібрати від них усе

– манеру спілкування з пацієнтом, поведінку, принципи добру методів лікування. Все це дуже важливо. Вже з того часу, як студент опанував деякі навички, його наділяють певними функціями. Скажімо, зараз у мене є студенти на стажуванні, яким доручено збирати анамнез. Вони роблять це не для того, щоб занотувати десь у своїх конспектах, а потім загубити, а щоб розповісти мені все про кожного пацієнта. Вони є моїми очима та руками й дають можливість концентруватися на інших важливих речах, економлять мій час. Мої резиденти проводять спіральні та епідуральні анестезії, звісно, я стежу, аби вони не допустили певних помилок, але даю їм незалежність у діях. Моя роль ментора вибудована так, що розкриває перед ними можливість їхнього професійного розвитку. Цей підхід кардинально відрізняється від того, що я бачив в

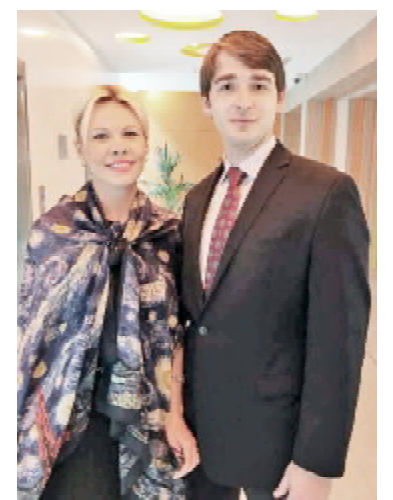
Україні, коли лікар сам на сам з пацієнтом, а інтерни – як, даруйте, додаток до цього. В нас усе навпаки. І якби уявити, що завтра з нашого шпиталю пішли резиденти, студенти чи молодший медичний персонал, то заклад зупинився б, бо всі вони наділені надзвичайно важливими функціями. Тому коли бачиш, що на звороті реферату, який писав вручну кілька днів, хтось зробив свої нотатки, то уже пропадає усіляка зацікавленість, бо виходить, що це робота «для галочки» яка нікому не потрібна. Навіть в екстремальних ситуаціях, коли на операційному столі в мене пацієнтки з масивною кровотечею, то поруч завжди лікарі-резиденти, але вони не споглядають, а працюють. В українських лікарнях чомусь цей потужний кадровий ресурс малозалучений.

– Як проводите свій вільний час?

– Вільного часу, по суті, немає, але якщо з'являється можливість, то віддаю перевагу активному відпочинку. Надзвичайно люблю мандри, приїздити до інших країн, спілкуватися з людьми та відчувати себе частинкою цього світу. Це мов приміряєш новий костюм і проживаєш цікаве життя інших людей. Чим більше подорожуєш, тим більше вражень, приємних свіжих емоцій, нових знань і відчуттів.

– Що додає натхнення та сил у роботі?

– Моя сім'я та участь у добродійних місіях – це два крила мого щастя. Дружина – чи найкращий подарунок долі. З Катериною познайомився ще коли був студентом. Це, напевно, найвеселіша історія в моєму житті. Коли я побачив Катерину вперше, то був зачарований її вродою, ми проговорили увесь день. Одрозумівши, що вона буде моєю дружиною.



Олег ТУРКОТ з дружиною Катериною

Коли розповів про це своїм двоюрідним братам, то вони не повірили. Але це була саме та жінка, про яку мріяв, – вона поділяє мої погляди на суспільство, життя, розуміє американські жарти, хоч виростала в Україні. Ми одружилися за усіма стандартами рано – мені було 22 роки, а їй 20, але ми разом створили своє сімейне щастя. Загалом вважаю себе щасливою людиною, бо життя наповнене змістом.

Лариса ЛУКАЩУК

ЯРИНА СТЕПАНЮК: «РІЗДВО БЕЗ СВЯТКОВОЇ НІЧНОЇ БОЖЕСТВЕННОЇ ЛІТУРГІЇ НЕ УЯВЛЯЮ»

Добра, чуйна, щира. Ці три слова якнайточніше характеризують студентку четвертого курсу медичного факультету ТНМУ ім. І. Горбачевського Ярину Степанюк. Лише людина з такими моральними якостями могла організувати добродійний студентський бал, аби допомогти онкохворим дітям. «Роби добро – й воно повернеться тобі сторицею», – переконана Ярина, для якої творити гідні справи – потреба її християнської душі.

– Ярино, більшість випускників Тернопільської спеціалізованої школи №3 з поглибленим вивченням іноземних мов, яку закінчили й ви, прагнуть обрати професію, пов'язану саме з іноземними мовами. Чим вас привабляла медицина?

– Зізнаюся, спочатку я також думала про факультет іноземних мов, але, врешті, медицина переважила, бо ж із медициною в мене в родині пов'язані чи не всі тато – травматолог, мама – неврологиня, дідусь по маминій лінії також був неврологом, бабуся – аптекарка, дідусь по татовій лінії – ветеринар, і лише бабуся – вчителька англійської мови. Тож у лікарському середовищі я зростала, ця атмосфера для мене змалечку рідна.

– Але й іноземна мова вам згодилася. Як так сталося, що ви вирішили навчатися в англо-мовній групі?

– Коли була на другому курсі, в нашому деканаті повідомили, що проводитиметься набір в англо-мовну групу. Вагалася, варто йти туди чи ні. Батьки порадили: «Спробуй, а раптом пройдеш». І я справді пройшла добір, тож тепер навчаюся в англо-мовній групі.

– Було важко?
– Спочатку було дуже важко. Але поступово звикла й тепер анітрохи не шкодую, що так зробила, адже це новий досвід. Якби навчалася в українській групі, дуже сумніваюся, що читала б книжки англійською

мовою, а тепер у мене є доступ до іноземних книжок цілого світу, можу читати все, що забажаю. Не скажу, що досконало володію англійською, але медичну англійську підтягнула досить добре.

– Яку спеціалізацію для себе плануєте обрати в майбутньому?

– Остаточного ще не визначилася. Найбільше мене цікавлять ендокринологія, кардіологія, неврологія та офтальмологія. Можливо, вибиратиму щось з цих напрямків.

– Окрім успішного навчання в університеті, ви ще активно долучаєтеся до громадської діяльності. Зокрема, торік наприкінці листопада організували перший у Тернополі добродійний студентський бал.

– З першого курсу я співаю у хорі ТНМУ і, по суті, крім цього колективу, донедавна активної участі у позанавчальній роботі не брала. Але на третьому курсі вступила до UMCA – це громадська організація «Українська медична студентська асоціація». Кожен член цієї структури може ініціювати та втілювати будь-які проекти. Моя одногрупниця Юлія Валігура – локальний президент цієї організації в Тернополі, а я – голова її піар-відділу. Ми ходили до дітей в школи, розказували їм про медицину, відвідували хворих діток у спеціалізованому садочку. Згодом вирішила спробувати щось масштабніше. Спочатку було дуже страшно братися за цю справу. Ціле літо міркувала над тим, організувати бал, чи ні.

Багато людей мене відмовляли, казали, що і спонсорів важко буде знайти, і навчання підтримувати на належному рівні, водночас займаючись проведенням заходу, неможливо. Але мене надзвичайно підтримали мої батьки та сестра Таня, яка також навчається в ТНМУ, на другому курсі медичного факультету. І я вирішила організувати такий благодійний студентський бал. Чому саме бал? Хоча сама танцювати й не вмюю, але танці дуже люблю, крім того атмосфера цього заходу дуже велична. Насамперед, прийнявши рішення взятися за проведення цього дійства, ми звернулися до керівника Центру вихов-

ної роботи та культурного розвитку ТНМУ Марти Ігорівни Руденко, яка нас підтримала.

– Усе вдалося, як планували?

– Так, і я цьому дуже рада. Очікувала, звичайно, що прийде трохи більше людей, але й близько 150 для першого разу досить непогано. Ми зібрали майже 50 тисяч гривень, 34 тисячі з яких передали на лікування 18-річного Олега Галаса з Тернопільщини, в якого лімфома Ходжкіна. Взагалі спочатку планували передати кошти для дитячого гематологічного відділення, але, на щастя, на той момент там не було дитини, яка потребувала допомоги, тому купили для відділення лише медичну каталку за 14 тисяч. Проте, що Олег потребує допомоги, я дізналася в інтернеті. Він хворіє другий рік, у нього стався рецидив. У січні на свята саме проходимо третій курс хімотерапії, а потім на нього чекає пересадка кісткового мозку. Мама юнака нашій допомозі надзвичайно зраділа.

– Чи взялися б наступного року знову за організацію такого заходу?

– Одразу після балу була впевнена, що ні, адже затратила дуже багато сил та енергії, почувалася виснаженою. Але тепер відпочила, тож гадаю, що взялася б за це ще раз. Найголовніше – заручитися підтримкою своїх друзів, рідних, близьких. Без допомоги та команди однодумців зробити це неможливо.

– Січень дарує нам цілу низку величних свят. Яке ваше улюблене?

– Мої улюблені свята – Різдво, а також Великдень. Мабуть, як і для кожного християнина. Від святокової нічної Божественної Літургії я просто захоплена! Не уявляю справжнього свята без неї, адже батьки беруть нас на нічну Службу Божу змалечку, мабуть, років з п'яти.

На Святвечір до нас з Калуша, що на Івано-Франківщині, приїжджає бабуся, мамина мама, й завжди привозить із собою пампушки. Звичайно, готуємо 12 традиційних страв. За день встигаємо все приготувати, адже нас багато. Мама визначає, хто що робить. Я, скажімо, дуже люблю вареники – і

їсти, і готувати. Ліпимо їх із капустаю, із грибами, із картоплею. До слова, я обожаю куховарити. Особливо мені вдаються налисники із солодким сиром, які дуже люблю. Буває, приходжу з університету втомлена, стану біля плити – й просто відпочиваю. А на Святвечір готую ще з більшим натхненням, адже цього дня панує особлива атмосфера. Завше чекаємо сходження першої зірки й лише тоді сідаємо за стіл. Кутю їла різну, але мамина смакує понад усе: матуся не дає нічого зайвого – лише пшеницю, мак, мед і горішки. Колядки та щедрівки обожаю! У дитинстві із сестрою завжди ходили по хатах співати. Нині колядуємо вдома, в університеті й, звичайно, в церкві. Люблю всі колядки. Особливо до душі «Небо і земля», «Три славні царі» та «Нова радість стала».

– Чи є у вас власна родинна різдвяна традиція, якої дотримуетесь роками?

– На різдвяні свята завжди їдемо і до однієї бабусі, і до іншої. Спочатку до татових батьків на Рівненщину, там ночуємо, а наступного – до бабусі в Калуш. Це вже справді наша родинна традиція – дуже шаноблива та зворушлива.

– Чи хотіли б, аби колись ваша майбутня сім'я була схожа на родину ваших батьків?

– Звичайно! Мої батьки для мене – найідеальніша сім'я, яка лише може бути. Коли я організувала бал, було дуже важко знайти спонсорів. Настав момент, що опанував відчай, опустила руки. Тато тоді дуже підтримав мене. Він сказав: «Не хвилюйся. Навіть якщо не знайдеш спонсорів – я тобі допоможу». Справжня родина – то такий надійний тил, де завжди можна знайти розуміння та підтримку. І у мене такий тил є.

Сім'я у нас велика: мама Леся Іллярівна, тато Степан Степанович, я – найстарша, потім – Таня, далі – сестра Софія, яка навчається у сьомому класі, та маленький братик Марчик. 1 січня йому виповнилося чотири роки. А я народилася день перед тим – 31 грудня.

– Просто чудовий подарунок від ялинки!

– Так, найкращий подарунок для мене на день народження – саме народження мого братика, про якого я мріяла з дитинства. Пригадую, був такий рік, що в кількох моїх однокласників народжувалися братики. І я плакала, просила маму, що теж хочу братика. Потім змирилася з цим. А мрія таки збулася! Якось ми влітку сиділи всі разом (а саме тоді будували хату за Тернополем), мама з татом розмовляли й казали, що треба на наше нове помешкання купити шість стільчиків. Нас тоді було ще п'ять. Я здивувалася – навіщо шість стільчиків? Батьки промовчали, а наступного дня повідомили, що в нас буде ще братик.

У нас з Марчиком різниця 17 років. Іноді, коли гуляла з ним малесеньким, часто мені казали: «О, який гарний у вас синочок!». Марчик – наш пестунчик, загальний улюбленець.

З Танею ми з дитинства – найкращі подруги. Всюди ходили разом, відвідували різні табори. Вона мене завжди підтримує. Софія, напевно, наш сімейний геній. Для нас з Танею математика та фізика – щось космічне. Софія ж каже, що математика, фізика, хімія – її улюблені предмети. Обожаю географію, знає столиці всіх країн світу.

– Ви з такою теплою розповідаєте про своїх братика та сестричку!

– Я насправді часто сварюся на своїх сестер на правах старшої сестри (сміється – авт.). Вони мене, щоправда, не дуже слухають. Але я потім сама прощу вибачення, бо ж не вмюю довго ображатися. І не люблю, коли на мене ображаються. Тому стараюся завжди перша миритися.

– Що хотіли б побажати всім у новому році?

– Щоб кожен бодай у різдвяні та великодні свята робив хоча б якусь одну добру справу. Я цього дотримуюся й стараюся нікому не робити нічого поганого. Роби добро – й воно повернеться тобі сторицею.

Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

САНТА КЛАУС ПРИХОДИВ В УНІВЕРСИТЕТ, АБИ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ

Хотів би трохи розповісти про результати чудової роботи добродійного комітету Асоціації студентів Польщі в Тернопільському національному медичному університеті, яка розпочалася наприкінці листопада 2019 року й тривала аж до майбутнього Різдва.

25 листопада стартував благодійний проєкт «Санта Клаус приходить до ТНМУ». Викладачі й студенти мали можливість зробити добру справу перед Різдвам, адже дві команди з двома Сантами мандрували усіма корпусами та підрозділами університету, щоб під час

співу колядок побачити щасливі усмішки на обличчях людей та попросити про маленьку допомогу для дітей-сиріт і пацієнтів дитячої лікарні.

Через кілька днів, 28 листопада, коли перші дні зими стукали до наших дверей, Санта та його помічники не покидали Тернопіль, бо вони все ще наполегливо працювали заради доброї справи. Цього разу вони відвідали деканат, щоб зібрати солодощі, іграшки, предмети для немовлят і трохи грошей.

Наступного дня команда найкращих бухгалтерів Санти зустрілася для підрахунку результатів добродійної акції, здійсненої в ці дні. Результат був справді несподіваним – наші студенти зібрали 16920 гривень.

6 грудня в Польщі святкували

День Святого Миколая. Ось чому в цей особливий день команда Санти вирушила до центру соціально-психологічної реабілітації, що на вулиці Стрімкій. Студенти відвідали дорогоцінних дітей, які потребують підтримки й любові, та подарувати їм солодощі, предмети гігієни, ігри та засоби для творчої діяльності. Кожна дитина мала можливість поспілкуватися із Сантами. На завершення цієї дивовижної зустрічі діти співали та танцювали разом.

Більше того, Санта не забув про дитячу лікарню, де у співпраці з турботливими й чуйними викладачами увагою були обдаровані ті діти, які потребують цього найбільше. Новонароджені з гідроцефалією отримали все необхідне для здійснення операції. Як і діти із синдромом



П'єра Робіна, яким придбали медикаменти та медичні засоби, предмети гігієни, памперси й інші речі для отримання допомоги в амбулаторному режимі. Маленький пацієнт з епілепсією одержав необхідні ліки

для майбутнього циклу лікування та солодощі від нашого Санти.

**Хуберт МІКОША,
президент Польської
асоціації студентів**

Праці у Тернопільському національному медичному університеті ім. І.Я. Горбачевського кандидатка медичних наук, старша викладачка кафедри загальної гігієни та екології Неоніла Володимирівна Голка присвятила понад півстоліття. Надзвичайно наполеглива, працьовита, відповідальна й принципова, вона завжди вміє відстояти свою думку. Серед її наукових інтересів – проблеми генетично модифікованих організмів та антропогенного забруднення довкілля. «Щоб якомога довше зберегти добре здоров'я – треба старатися харчуватися природними продуктами, мати міцну віру й любити інших», – переконана вона.

1 січня Неоніла Володимирівна відсвяткувала день народження. Вітаємо!

«НАЙКРАЩИЙ ПОДАРУНОК ДО ДНЯ НАРОДЖЕННЯ – ДОНЕЧКА»

– Неоніло Володимирівно, ви з'явилися на світ новорічної ночі, тож у вашій родині це подвійне свято.

– Потрійне! Адже я народилася 1 січня, а моя донька Юлія – 31 грудня, напередодні мого 40-річчя. Тож у нас на Новий рік – день іменинника! І донечка – то найкращий мій подарунок до дня народження.

Тієї ночі, коли мама мене народжувала, акушерка пішла зустрічати Новий рік. Запросили

не ім'я, вибирай: ти Нінель чи Неоніла. Ось так я й стала Неонілою.

– Чим славна ваша мала батьківщина?

– Народилася я у селі Гвардійське, що на Хмельниччині, воно було центром Гвардійського району. До війни ж мало назву Фельштин. Чим він відомий? За кілометр від Гвардійського розташований пункт геодезичної дуги Струве «Фельштин», що 2005 року ввійшла до списку Світової спадщини ЮНЕСКО. Дуга Струве є одним із семи об'єктів списку, що розташовані на території України.

Ще у Гвардійському розташований костел Святого Войцеха – другий за величиною у Західній

Старша викладачка Неоніла ГОЛКА:

з нагоди 55-річчя закінчення школи.

– Які спогади з дитинства вас нині зворушують найбільше?

– Я дуже любила своїх бабусю та дідуся по маминій лінії. Вони також жили у Гвардійському. Я часто бігала до них і завжди хотіла щось приємне зробити, чимось допомогти. В них біля хати був великий садок, і я дуже любила там бути, навесні – милуватися першими квіточками, восени – збирати яблука. Згадую це й аж відчуваю аромат тих яблук! Мені завжди в дідуся з бабусею було дуже цікаво.

Дідуся Михайла репресували 1937 року на десять років. 64 осіб з-поміж місцевого населення були репресовані, з них лише четверо повернулися живими, серед яких і мій дідусь – 1946 року. Це був майстер на всі руки! Він був столяром, працював удома, мав свою майстерню. До нього приїжджали із замовленнями навіть здалеку, бо був дуже ретельним і вмілим, робив усе надзвичайно добротно. А як дбайливо заготовляв дрова для печі: все акуратно порубано та рівненько поскладано! Я більше ні в кого такого порядку не бачила.

У бабусі з дідусем завжди панувала особлива атмосфера – дуже тепла й затишна. До слова, я ще навіть пам'ятаю прабабусю Агнешку, бабусину маму, яка померла, коли мені було вісім років. Вона була польською, римокатоличкою. А дідусь, тобто її зять, – православний українець, проте вони завжди знаходили взаєморозуміння, я ніколи не чула між своїми рідними навіть суперечок на релігійні чи національні теми.

Бабуся Ганна мала п'ятеро дітей, серед яких моя мама – найстарша. Бабуся була дуже



релігійною й саме вона навчила мене дві молитви – «Отче наш» та до Ангела-хоронителя. Але я не могла тривалий час зрозуміти, хто правий: в школі переконають, що Бога немає, піду до бабці, а вона каже: «Дитино, то так пороблено. Є Бог!». Тож якось я запитала: «Бабусю, а Бог хоче, щоб я в нього вірила?». «Хоче», – відповіла вона. «То хай мені покажеться», – лягну-

Відтоді більше з бабусею ніколи цю тему не піднімала.

Але минуло з того часу багато років. Якось у 80-их роках минулого століття в одній з газет я прочитала спогади жінки, якій наснився Святий Миколай. І опис точнісінько, як з мого сну. Побігла та знайшла в себе образочок Святого Миколая. Взяла його до рук та усвідомлюю: точно, це ж мені також наснився Святий Миколай! Ось так мені дали знати, що гратися з Богом не можна.

У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ МЕДИНСТИТУТІ ВЧИЛАСЯ РАЗОМ З БАТЬКОМ

– Школу ви закінчили із золотою медаллю, але з вибором професії визначилися не відразу.

– Тоді я навіть ще не підозрювала, що все життя працюватиму викладачкою у медичному університеті й поєднаю професії обох батьків. Моя мама Альбіна Михайлівна була вчителькою української мови, а тато Володи-



З батьками та братом Анатолієм (1960 р.)

бабку-повитуху, а оскільки пологи були складні, то вона відмовилася. Акушерка прийшла аж о десятій ранку, тоді я й, дякувати Богові, народилася. У той же час мій батько був на фронті, на кордоні Польща-Німеччина. Новорічної ночі з товаришами вони робили землянку, але були вже такі втомлені, що не могли копати далі й знесилені просто попадали на землю. Два накати зробили, а третій – категорично відмовилися. Лише тато вирішив: «Ні, я мушу». І сам почав копати. За якийсь час іншим стало соромно й вони до нього приєдналися. Врешті, зробили-таки третій накат. І саме цієї ночі було пряме влучення в землянку: два накати знесло, а третій – залишився. Уявляєте? Мій батько був дуже наполегливим. Його поважали та цінували всюди, куди б його не закидала доля.

– У вас дуже цікаве ім'я, рідкісне. Звідки воно?

– У свідоцтві про народження я – Неля, саме так мене назвали батьки. Та коли мені виповнилося десять років, у школі сказали, що, мовляв, це непов-

Україні. 1956 року наш район ліквідували. Нині там, на жаль, немає жодної промисловості, впродовж років багато людей звідти повійжджали тхозна куди. Проте радію за земляків, що нині мають дуже потужну школу-гімназію, тож є сподівання, що з часом молодь змінить ситуацію на краще.

МОЛИТВИ «ОТЧЕ НАШ» НАВЧИЛА БАБУСЯ

– Свої шкільні роки згадуєте із задоволенням?

– Школу та навчання я обожнювала! Брала також активну участь у роботі виробничої бригади: ми і буряки пололи, і кукурудзу, й інші культури. Мені це подобалося, я була обліковцем у виробничій бригаді й завдяки цьому вступала у 16 років до вишу, маючи вже два роки стажу. Тоді «стажники» були модні. Вчителів згадую, як дуже світлих, порядних людей, хороших фахівців. Своїх однокласників бачила відносно нещодавно – 2016 року, коли ми зустрічалися



У батьківському саду (1957 р.)

ла я по своїй дитячій наївності та простоті. І що ж ви думаєте? У десять років мені наснився сон, який запам'ятала на все життя. У дитинстві в мене були дуже важкі ангини. Якось батько, щоб підлікувати мене, взяв на півтора місяця путівку у санаторій. І ось відпочиваю в тому санаторії, і мені сниться: дуже яскраве небо, гарні хмарки, а на тих хмарках стоїть велична чоловіча постать у червоному одязі та золотій митрі на голові й киває мені пальцем так, немов свариться. Чому? І розумію: я ж проводила з бабусею антирелігійну роботу. Бабця мала лише два класи церковно-приходські, а мене в школі більше вчать, отже, так, гадала, вони знають правду. Так я дитиною шукала для себе істину. Тоді подумала, що то мені наснився Бог і мене посварив.



Зі студентськими подругами (1966 р.)

«НІКОЛИ НЕ ПОШКОДУВАЛА, ЩО ЗРОБИЛА СВІЙ ВИБІР НА КОРИСТЬ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ»

Вони мені так подобалися, що я навіть вирішила обрати для себе саме їхнє місце навчання. Хотіла вступати на хіміко-технологічний факультет, але документи там приймали лише з 18 років. Тоді я вибрала радіоелектроніку. Не знаю, що б робила на тій радіоелектроніці, але, на щастя, не пройшла за конкурсом – на одне місце було 12 осіб. Згодом зрозуміла, що вчинила не цілком правильно. Нехай дядько –



Неоніла ГОЛКА з чоловіком Григорієм і сином Юрієм (1980 р.)

ідеал, але треба вибирати свій шлях, а не наслідувати когось. Почала розбиратися у собі, до чого ж у мене більше душа лежить. Звичайно, що ще з дитячих років мені подобалася медицина.

– І як збагнули, що все-таки медицина – ваше?

– Моя бабуся Ганна Тимофіївна завжди ходила зігнутою. І я хотіла розгадати – чому? З'ясувалося, що живемо на теренах, які належать до біогеохімічної провінції. В нас мало йоду, фтору, срібла та селену. Саме селен впливає на міцність кісток, а його у нас менше від норми вдвідесять! Вважаю, що у захворюванні бабусі був винен мікроелементний склад у поєднанні з генетичною схильністю.

Тож вплив харчування та навколишнього середовища на здоров'я людини мене цікавив завжди. Крім того, послухала батька, отож і вступила до Тер-

нопільського медичного інституту. Не раз ми з татом разом навчалися у читальній залі. Завдяки батькові я полюбила латину, і вона мені легко давалася.

НА РІДНІЙ КАФЕДРІ КОМФОРТНО ВПРОДОВЖ УСІХ РОКІВ

– Хто з викладачів доклався до вашого професійного становлення найбільше?

– Усіх викладачів згадую з особливою приємністю та повагою. Пригадую, як наш тодішній ректор, професор Петро Омелянович Огій, професори Олександр Андріанович Ярош, Олександр Наумович Люлька, Іван Олександрович Ситник і багато інших викладачів ставилися до студентів по-батьківськи. Біля таких викладачів ми почувалися захищеними. Я ніколи ні на кого не нарікала, бо завжди дотримувалася принципу: аби чогось досягти – треба невтомно працювати. В нас була чудова дружна група. Досі підтримуємо стосунки, зустрічаємося. Серед наших випускників викладачі, професори, очільники лікувальних установ.

– Як вибрали свій напрямок у медицині?

– На другому курсі мікробіологію в нас викладала Ельвіра Миколаївна Кованова. Вона мені дуже подобалася й так зуміла зацікавити, що я впродовж п'яти років відвідувала гурток з мікробіології. Проте, коли вже закінчила інститут, мені несподівано запропонували залишитися на кафедрі загальної гігієни. Я все зважила та вирішила, що це не суперечить моїм уявленням про медицину. І ніколи не пошкодувала, що зробила свій вибір на користь профілактичної медицини.

На кафедрі гігієни мені від початку й впродовж усього часу комфортно працювати. 1968 року вступила до аспірантури. Отримала тему дисертації «Вплив суміші бігуму на організм білих щурів при інгаляційній дії» та почала працювати над нею.



Неоніла ГОЛКА серед співробітників кафедри загальної гігієни (1996 р.)

Моїм науковим керівником був тодішній завідувач нашої кафедри, професор Орест Володимирович Перов. Дуже талановита людина, яка здобула три вищі освіти. Свого часу він закінчив зооветеринарний інститут, поїхав на роботу в Алтайський край, де захворів на кліщовий енцефаліт. Повернувся у тодішній Ленінград, вилікувався та вступив до медичного інституту, паралельно з яким закінчив консерваторію по класу «історія музики». Його перша дружина загинула у блокадному Ленінграді, потім він мав другу дружину Ніну Дмитрівну, з якою ми підтримували теплі стосунки й після смерті Ореста Володимировича, якого не стало 1992 року.

Орест Володимирович був дуже вимогливим, але водночас турботливим керівником. Щодня близько третьої я приходила та розповідала йому, що зробила за цей день. Звітувала, раділася. Дуже запам'ятався мені день 13 травня 1969 року, коли ми запустили затравочну камеру, і перший дослід увінчався невдачею: загинули тварини внаслідок того, що не врахували, як розігрівати смолисту речовину бігум. Коли повідомила про це Оресту Володимировичу, він мовив: «Мені завжди не щастило 13 числа». Тобто сприйняв це, як власну невдачу. Пізніше ми внесли корективи, тварини не гинули, тож спокійно проводили дослідження.

Дисертацію я захистила 1974 року. Цікаво, що встигла подати документи на захист, а через кілька днів після того народила свого першого сина. Я дозволила собі на третьому курсі аспірантури вийти заміж (сміється).

Вісім місяців перебувала у декретній відпустці, а на дев'ятий вийшла на роботу, оскільки кафедра потребувала викладача. Пригадую, десь із середини 70-их років у нас, окрім планової наукової роботи, завдяки професору Володимирові Андрійовичу Кондратюку розпочалася співпраця з виробничим об'єднанням «Свема» Шосткінського хімкомбінату, який випускав кіноплівки. Це була господвірна тема, за якою ми дуже багато робили досліджень, на основі них наші працівники за-

хистили не одну дисертацію. Це був дуже цінний досвід. Узагалі, всіх людей, які працювали у нас на кафедрі впродовж усіх років, згадую з приємністю.

ГІГІЄНА – ОСНОВА, ЗДАТНА ЗМІНИТИ ЖИТТЯ КОЖНОГО НА КРАЩЕ

– Які проблеми хвилюють вас нині?



Неоніла ГОЛКА з колегами кафедри (2005 р.)

– Мене дуже цікавить питання харчування, адже саме воно вносить основну лепту у стан здоров'я українців. Зокрема, своє негативне ставлення до генетично модифікованих культур завжди стараюся підкреслити на лекціях і донести до студентів. На жаль, нині не завжди молоді люди це розуміють. До



Науковий наставник Орест ПЕРОВ з дружиною Ніною Дмитрівною (1970-ті роки)

слова, теперішні студенти інші. Передусім тому, що в них значно ширший діапазон знань, у нас були лише одна книжка та лекція. Ми на лекції боялися пропустити слово, тому що потім важко було його відшукати. Нині ж максимум інформації, та не завжди вона правдива. Живе спілкування та книжка, на моє переконання, не замінить ніщо.

Були випадки, коли студенти до мене підходили та казали: «Я не вірю, що ГМО токсичні». Та вже давно доведено, що внаслідок споживання ГМО-продуктів знижується імунітет, збільшується ймовірність алергій, онкозахворювань і стовідсоткове безпліддя в третьому поколінні.

– Які ГМО-продукти нині масово споживають?

– Передусім це соя та кукурудза. До речі, гречка – чи не єдиний продукт, що не піддався генетичній модифікації. Років два тому була ще й білокочанна капуста, а зараз уже є генномодифіковані аналоги. Не завжди на упаковці зазначають, що це ГМО, деякі несумлінні виробники нама-

гаються це приховати. Генетично модифікована їжа – несмачна, вона не має тих смакових якостей, що нас задовольняють. Тому до неї дають багато харчових добавок, які покращують смак і вводять в оману. Як дізнатися, що продукти генетично модифіковані? Маєте можливість – спробуйте давати тваринам. Якщо вони їдять – можна й нам їсти. Або ж принаймні киньте голубам: якщо вони не дзьобають, то все зрозуміло з тією крупою. Крім ГМО велику шкоду роблять отрутохімікати, зокрема гербіциди. Раундап (гліфосат) спеціально створений для ГМО-рослин, а бур'яни й не модифіковані рослини гинуть. Є дані, що у 44% досліджуваних осіб знайдено сліди гліфосату, а це аж ніяк не інертний гербіцид. Він провокує розвиток аутоімунних захворювань і появу аутизму у дітей через свою здатність перешкоджати синтезу амінокислот, зокрема метіоніну, що водночас призводить до дефіциту нейротрансмітерів і фолатів.

(Продовження на стор. 8)



Сім'я за святковим столом. (Зліва направо): син Юрій, донька Юлія, чоловік Григорій, Неоніла Володимирівна, син Костянтин (1994 р.)

СТАРША ВИКЛАДАЧКА НЕОНІЛА ГОЛКА: «НІКОЛИ НЕ ПОШКОДУВАЛА, ЩО ЗРОБИЛА СВІЙ ВИБІР НА КОРИСТЬ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ»

(Закінчення. Поч. на стор. 6-7)

Цікавить мене також епігенетика, яка вивчає вплив різних речовин на ДНК людини. Наприклад, бісфенол-А, що входить до будь-якої пластмасової тари. Що він робить? Та цілу революцію в нашій ендокринній системі: стирає грані між статями, внаслідок чого формується трансгендерне покоління! Уявляєте?

Цікавлюся також питаннями впливу техногенних факторів на здоров'я людини, зокрема електронної техніки, яку використо-

вують у наш час досить широко. Мене насамперед цікавлять засоби та пристрої, які можна використати для енергоінформаційного захисту, наприклад, «Spinor», «Форпост-1».



Неоніла ГОЛКА з онуками Юрієм та Юліаною (2009 р.)

Гігієна, якій я вже присвятила понад 50 років, власне, й об'єднує всі ці впливи. Це основа, яка, якщо її застосовувати на практиці, значно змінить життя кожного на краще, адже профілактика — завжди краще й дієвіше, ніж лікування.

— Не шкодуєте, що не продовжили наукову роботу та не працювали над докторською дисертацією?

— Не шкодую. Свого часу я добре над цим подумала й натомість народила третю дитину, адже переконана, що для жінки

ВЕЛИКА РОДИНА ЗА РІЗДВЯНИМ СТОЛОМ — НАЙЗВОРУШЛИВІША МИТЬ

— Ви — щаслива жінка?
— Так, безперечно.
— Маєте захоплення, які допомагають вам відпочивати від буденності та черпати натхнення?

— Обожаю нашу дачу! Вирощую на ній багато культур, не застосовуючи, звісно, жодної «хімії». Дуже люблю розводити незвичні рослини. Скажімо, ви чули про актинію? Ні? А вона у мене є. Ківі — культурна форма, а це — дикоросла. Актиніда в'ється сильніше, ніж виноград, її плоди також їстівні. А ще маю волосський горіх, який виростила з горішка. Спочатку посадила в батьків, а потім забрала сюди. Йому вже понад 30 років. Знаєте, як смакує кутя з такими горішками, що набиралися сили на батьківській землі? Таких ніде за жодні гроші не купиш!

— Зі своїм чоловіком ви разом уже 49 років.

— Так, а знайомі ще більше. Я — екстраверт,



Неоніла ГОЛКА з чоловіком Григорієм (2016 р.)

він — інтроверт, розважливий, поважний. Григорій вчився зі мною два роки в одній групі. Ми дружили та симпатизували одне одному впродовж усього навчання. Після закінчення інституту я пішла до аспірантури, а він два роки відпрацював у Таджикистані терапевтом, отримавши туди скерування. Коли повернувся сюди, спочатку працював фтизіатром, потім анестезіологом, а ще згодом — профпатологом. Ми одружилися у листопаді 1970 року.

— Чому саме він?

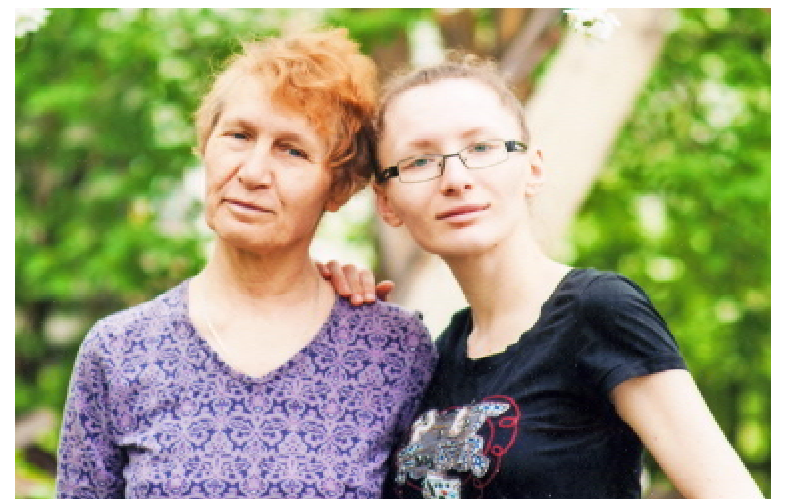
— Григорій був не такий, як усі. Скромний, сором'язливий, нена-



Зустріч з родиною на Хмельниччині (2000 р.)

в'язливий. Знаєте, я навіть бачила по очах, що то моя людина. Ніколи й на долю секунди не пошкодувала, що вийшла за нього заміж. Він чудовий сім'янин. Маємо трьох дітей, якими пишаємося.

У березні 1972 року народився наш старший син Костянтин. Він закінчив Харківське авіаційне-інженерне училище, два роки прослужив, але на той час скорочували армію, тож син не бачив перспектив і подався у



Неоніла ГОЛКА з донькою Юлею (2017 р.)

підприємці. Подарували нам з невісткою Танечкою двох онуків: Юрія, якому незабаром виповниться 16 років, та Юліану, якій 14 з половиною. З майбутньою

професією внуки ще не визначилися. Середульший син Юрій закінчив Тернопільський технічний університет, працює фотографом та обожнює цю справу. До речі, я теж дуже любила фотографувати. Тато купив мені фо-

тоапарат, коли була у сьомому класі. Навіть сама робила світлинки до дисертації. Проявник, фіксаж, фотозбільшувач — усе це я знала й вміла робити.

Донька Юля закінчила фармацевтичний факультет ТНМУ, вісім років пропрацювала за спеціальністю, але згодом вирішила змінити профіль і нині теж займається фотосправою.

Дуже радісно, коли за нашим святковим різдвяним столом збирається десять найрідніших людей, а то й більше. Це найкращі, найочікуваніші, найзворушливіші моменти! Пригадую, колись у дитинстві ми щороку йшли до бабусі на кутю, на Різдво. Йшли по одному, тихенько, щоб ніхто не «засік». Але святкували Різдво завжди. І як це чудово, що нині нам не треба таїтися! Дуже хоті-

лося б, аби всі цінували це, а не сприймали, як належне.

— Що хотіли б побажати всім у новому році?

— Щоб новий рік приніс мир на нашу багатотраждальну українську землю, яка стільки років була в неволі, як випробували голодоморами, репресіями та вторгненнями. Щоб більше ніколи не було у нас воєн, і ми могли нарешті вдихнути на повні груди, а серце не стискалося від болю при сумних повідомленнях з фронту чи, як нині кажуть, — лінії розмежування. Щоб наші діти приносили нам радість і бачили перспективу в нашій країні. Хай Божа сила нами покереує і спрямує!

— І я вас щиро вітаю, Неоніло Володимирівно, від імені усіх читачів та дякую за цікаву розмову!

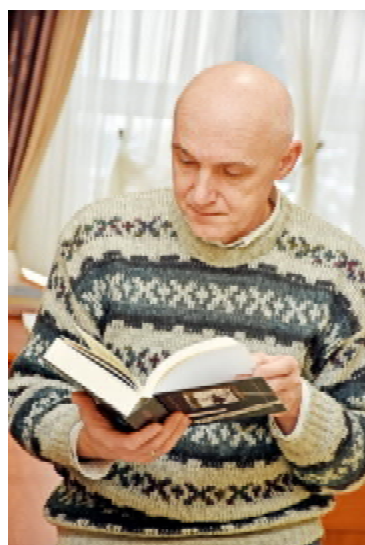
Мар'яна ЮХНО-ЛУЧКА

СТРУНИ ДУШ

Ми — дві планети в зоряних світах.
Зустрілись, посміхнулись,
розійшлися.
В твоїх очах не відчай,
швидше, страх.
Дай Боже, щоб я в цьому помилився.

Свою орбіту вибудовуєш сама,
Гортаєш карти зоряного неба,
Шукаєш сонце. Видно, не знайшла:
Одні вже зайняті, іншим вже не треба.

Чумацький Шлях прославсь у безвість з небуття.



Ігор ГАВРИЩАК

У діві ночі — такі холодні
гірко-чорні крила.
Розкинула їх вперто й гордо,
наче стяг.
І тільки мрія напина твої
вітрила.

Я нині відпущу свою любов,
Як відпускаю цьогоріч і осінь.
Тече по жилах зазимніла
кров.
Твої сліди чи листя вітер
носить.

Їх потім позбирає у мішок
Ретельний сторож — добрий
сивий муж.
Святий огонь їх зітре в

порошок —
То попіл наших зголоднілих
душ.

Впали слова із рук
Просто на зимний брук,
Повзуть, наче зомбі.

І ворон, а може, крук,
Розкинувши крил бунчук,
Вдає з себе герб у ромбі.

Небесний холодний метал
У світлі ліхтарних жал
Розірветься криком совиним.

І час — той старий вандал —
Націдить тиші бокал,

Згадавши давні
провини.

Вітер вирве лист із рук,
Понесе поміж домами,
Вдарить золотом у рами,
І зостанеться за нами
Сто доріг і сто розлук.

Вітер вирве лист із рук.
День — вже вицвілим конвертом
Із моїм ім'ям затертим
(важче жити, ніж умерти)
Впаде на холодний брук.

**Ігор ГАВРИЩАК,
доцент кафедри
української мови**

До 90-річчя від дня народження професорки Олени МАРКОВОЇ

ЗАСЛУЖИЛА ЛЮБОВ БЛИЖНІХ

12 січня 2020 року минає 90 років з дня народження професорки Олени Олексіївни Маркової. Народилася вона у селищі Гнівань Тиврівського району Вінницької області у сім'ї службовців. Батько — Олексій Іванович Іванов працював на залізничі білетним касиром. Мама — Софія Рафаелівна була вчителькою, але через хворобу вийшла на пенсію 1937 року. У сім'ї було троє дітей: найстарша сестра Вікторія, яка здобула фах лікаря та працювала лікаркою-педіатром в Іркутську, брат Анатолій, який загинув на фронті 1943 року, і наймолодша Олена.

Навчалася Олена Олексіївна у місцевій школі у 1937-1948 роках, яку закінчила із золотою медаллю. 1948 року вступила на перший курс Вінницького державного медичного інституту. Закінчила виш 1954 року з дипломом з відзнакою. Її за розподілом скерували в аспірантуру на кафедру патологічної фізіології рідного інституту. Вчасно виконала кандидатську дисертацію, а коли 1957 року відкрили Тернопільський державний медичний інститут, то за розподілом отримала скерування асистенткою кафедри патологічної фізіології. І вже в липні стала працювати.

22 травня 1958 року в Одеському державному медінституті ім. М.І.Пирогова захистила кандидатську дисертацію на тему «О значенні функціонального состояния нервної системи в изменении дыхания при асфиксии». З вересня 1962 року працювала на посаді доцентки, а в липні 1964-го отримала диплом. Далі була докторська дисертація

кафедри патологічної фізіології. У виступах співробітників, які одностайно проголосували за Олену Олексіївну, були дуже теплі слова «талановитий вчений, ініціативна, вдумлива, ерудована, науковий працівник, яка володіє різними методиками пато-



Професорка О.О. МАРКОВА під час церемонії вручення їй почесного звання «Заслужений діяч науки та техніки України» (Маріїнський палац, 7 березня 1997 р.)

фізіологічного експерименту, проводить дослідження зі співробітниками кафедр факультетської та госпітальної хірургії, невропатології, очних хвороб, людина, яка має дуже важливу рису керівника — людяність».

На посаді завідувачки кафедри Олена Олексіївна пропрацювала 21 рік — до 25 лютого 1996 року.

Сухі біографічні рядки, а за ними Людина, все її життя. Олена Олексіївна була дуже коректною, життєрадісною, завжди допомагала потребуючим, особливо любила працювати й спілку-

вати. Маркова завжди радо зустрічала рідних, вони приходили на кафедру, спілкувалися, підтримували товариські зв'язки з усіма її співробітниками та друзями.

З особливою теплотою Олена Олексіївна згадувала тих викладачів, які разом з нею приїхали за скеруванням до Тернополя. Протягом багатьох років вона товаришувала з подружжям Гончаруків — Галиною Олександрівною та Євгеном Гнатовичем, які приїхали після закінчення аспірантури в Києві. Їхня дружба тривала й міцніла з роками.

Упродовж багатьох років Олена Олексіївна була головою комісії з роботи з молодими вченими, науковим керівником студентського наукового товариства, завучкою кафедри, членкинею товариства «Знання», позаштатною лекторкою (з 1957 року). З 1974 року обрана членкинею республіканської ради з науководослідних робіт студентів.

У пам'яті зринають лекції Олени Олексіївни. Вона яскраво описувала хід експерименту, методику викликання в експерименті тієї чи іншої патології, хвороби, її етіологію та патогенез. Студенти різних курсів завжди відзначали професорку О.О. Маркову як найкращу лекторку. Її запрошували читати лекції на медичні теми до міст і селищ нашої області — за рік таких виїздів було по 20-30.

Олена Олексіївна часто подорожувала. З кожної мандрівки привозила безліч фотографій, робила слайди, які потім показувала співробітникам, студентам на зустрічах. Такі вечори на кафедрі були особливо цікавими, відбувалися в теплій дружній атмосфері, викликали безліч запитань до лекторки. Побувала ж Олена Маркова в Польщі, Індії та Шрі Ланці, країнах Середземномор'я, на Кубі, в Болгарії.

Дуже цікавими були розповіді проф. О.О. Маркової й про поїздки на конференції, пленуми, з'їзди, які організували в різних тодішніх республіках СРСР. Олена Олексіївна зосереджувала нашу увагу також на пам'ятках архітектури кожного міста, місцевих звичаях, особливостях флори й фауни різних країн, культури, кулінарії.

В Олени Маркової було багато друзів у різних кутках тодішнього Союзу. Вона з ними радо зустрічалася, листувалася, розповідала про наукові досягнення. Колишні друзі Олени Олексіївни і зараз згадують її з особливою теплотою...

Співпраця з клініцистами закінчувалася написанням монографій, впровадженням нововведень, інформаційних листів, патентів... Запам'яталися спільні роботи професорки О.О. Марко-

вої з професором Ю.Т. Коморовським і доценткою В.С. Данилишиною з питань лікування ожиріння. У той час вони видали дві монографії. На кафедрі патофізіології в обідню перерву йшли лікуватися кисневою піною співробітники адміністративного корпусу, які хотіли стати стрункішими.

Яскравою подією у житті інституту був приїзд відомого в усьому світі вченого, учня та послідовника академіка О.О. Богомольця, патріарха патологічної фізіології — академіка М.М. Сиротиніна у листопаді 1966 року. В актовій залі Тернопільського медінституту він прочитав лекцію «Відновлення життєдіяльності організму після тривалої клінічної смерті», що супроводжувалася демонстрацією досліду на собаці. Після 18-хвилинної клінічної смерті тварину повернули до життя за допомогою апарата штучного кровообігу — автожектора конструкції С.С. Брюхоненка. Ця подія привернула увагу



Професорка Олена МАРКОВА

сіївна підготувала 14 кандидатів медичних наук, одного доктора медичних наук — Ігоря Романовича Мисулу.

За сумлінну працю Олена Олексіївна була нагороджена численними грамотами, пам'ятними відзнаками. 1970 року Олена Маркова була нагороджена ювілейною медаллю «За доблесну працю», 1976 року — Грамотою Президії Верховної Ради УРСР, 1984-го — медаллю «Ветеран праці». 7 березня 1997 року професорка отримала з рук Пре-



(Зліва направо): професор Е.Н. БЕРГЕР, академік М.М. СИРОТИНІН, доцентка О.О. МАРКОВА (листопад 1966 р.)

викладачів і студентів інституту, а також медичної громадськості міста. Олена Маркова за проханням Миколи Миколайовича заопікувалася цим собакою. Олена Олексіївна забрала тварину додому, зігрівала, годувала, а коли собака одужав, принесла його на кафедру. Студенти різних курсів приходили дивитися на нього. Тварина поводитися цілком нормально, привітно крутила хвостиком. Згодом її забрав додому студент Йосип Глуховський. Фото собаки відправили М.М. Сиротиніну, який був вдячний за відповідальне ставлення до експерименту та його результатів.

На кафедрі в різні роки в позаурочний час, а деколи й уночі, проводили експерименти чимало студентів, які відтак стали талановитими вченими, лікарями, дослідниками. Під керівництвом Олени Олексіївни в гуртку щороку працювали до 20 студентів. Найактивнішими гуртківцями були І.С. Чекман, А.С. Чумак, В.С. Кривохатко, Є.О. Нечай, С.М. Самсонова, В.І. Цимбалюк, А.С. Ваврищук, В.В. Коптюх, С.Н. Вадзюк, І.Л. Попович, Ю.М. Цяпа, І.Р. Мисула, А.І. Дацко. Олена Олек-

сидента України високу нагороду — звання «Заслужений діяч науки та техніки України».

Життєвою настановою, яку Олена Олексіївна пронесла крізь усе життя, були такі слова: «Пам'ятайте, що людина щаслива лише тоді, коли її поважають. Для лікаря — це повага пацієнтів і колег, а її треба заслужити. Як? Не боятися віддавати більше, ніж отримувеш. Не планувати свого життя, не розраховуючи на повагу оточення. Лише так можна заслужити життєвий комфорт. Щастя — короткочасне, а життєве благополуччя — тривале. Треба розумно ставитися до своєї життєвої позиції, не вимагаючи занадто багато від тих, хто оточує, думаючи про заповіт Ганса Сельє: «Заслужи любов ближнього».

На 71 році життя 21 січня 2000 року Олена Олексіївна відійшла у вічність. Пам'ять про світлу Людину, талановитого вченого, керівника, наставника молоді залишилася назавжди.

Ольга ДЕНЕФІЛЬ,
завідувачка кафедри
патологічної фізіології,
професорка



Перші гуртківці кафедри — І.С. ЧЕКМАН, В.С. КРИВОХАТКО та Є.О. НЕЧАЙ виконують експерименти під керівництвом асистентки О.О. МАРКОВОЇ (1958 р.)

на тему «Нейрогуморальна регуляція функцій при кислородном голоданні», яку Олена Олексіївна захистила у Києві 27 січня 1969 року.

З січня 1970 року Олена Маркова почала працювати на посаді професорки, а у жовтні 1971 року отримала диплом професорки. В листопаді 1975 року була обрана за конкурсом (із чотирьох кандидатур) завідувачкою

ватою з молоддю. Любила подорожувати, зустрічатися з друзями.

Згадуючи минуле, Олена Олексіївна тепло відгукувалася про батька, який завжди її підтримував. Мама проживала з донькою, була такою ж виваженою, тактовною, спокійною. До Тернополя неодноразово приїжджали сестра, донька та син Олени Олексіївни, їхні діти. Оле-

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ – ВАЖЛИВИЙ ЕТАП ЛІКУВАННЯ

Андрій ГОЛЯЧЕНКО,
професор Тернопільського
національного медичного
університету
ім. І.Я. Горбачевського

Інсульт – це третя провідна причина смертності людей у всьому світі й основна причина формування стійкої первинної інвалідності. В нашій країні щорічно трапляється понад 100 тисяч інсультів, а 35 % з них – у людей працездатного віку.

Одна з головних турбот пацієнта з інсультом – це повернення до активного життя й фізична реабілітація, що є складовою загальної післяінсультної реабілітації та яка допомагає відновити незалежність і покращити якість життя пацієнта.

Фізична реабілітація повинна починатися якомога раніше після судинної катастрофи, зазвичай у гострому періоді після стабілізації загального стану пацієнта (переважно протягом 24-48 годин після інсульту). Чим раніше пацієнту буде проведено реабілітаційні втручання, тим більше в нього шансів відновити порушені чи втрачені здібності та навички.

Метою фізичної реабілітації (фізичної терапії) є допомога особі з інсультом у поверненні навичок, що вона втратила внаслідок ураження частини мозку, за допомогою перенавчання; розвиток, збереження й максимально можливе відновлення рухової та функціональної здатності пацієнта.

Пріоритетним завданням медицини, звичайно ж, є виживання пацієнта після інсульту. Але не менш важливе значення має й якість життя людини після того, що сталося. Як бути надалі, якщо деякі функції організму втрачені?

Реабілітація після інсульту повинна бути комплексною, а отже, заціпати не лише медичний бік, але й соціальний, психологічний та професійний. Як відомо, більшість людей після перенесеного інсульту зустрічаються з різними проблемами. Одні не можуть самостійно пересуватися, обслуговувати себе, розмовляти, інші ж втрачають навіть здатність до спілкування із зовнішнім світом, до виконання базових життєвих потреб (харчування, туалет тощо).

Ступінь неврологічного дефіциту насамперед залежить від типу інсульту (геморагічний чи ішемічний), його локалізації та величини пошкодженої ділянки, від своєчасно наданої першої та спеціалізованої медичної допомоги. Але великий внесок в якість подальшого життя вносить і реабілітація після інсульту. Це потужний лікувальний та відновний інструмент, який дозволяє поставити на ноги пацієнта після

інсульту в прямому й переносному сенсі.

Важливо підкреслити! Ступінь залишкових явищ після інсульту, а також їх відновлення безпосередньо залежить від належної, своєчасної та комплексної реабілітаційної програми.

Напрямки реабілітації після інсульту

Загальновідомим фактом є те, що кількість нервових клітин у головному мозку в разі перевищує необхідну кількість для виконання наших повсякденних завдань (організм використовує лише 5-7% нейронів мозку). Тому при загибелі частини з функціональних клітин є всі шанси на те, що людина зможе активувати деяку частину з так званих «сплячих» нейронів у результаті чого відбудеться утворення нових міжнейрональних зв'язків і втрачена функція зможе відновитися. Але для

дрібною моторики; реабілітація порушень мови і навичок письма; соціальна адаптація; спеціалізована психологічна допомога; заходи боротьби з віддаленими ускладненнями інсульту; дієтичне харчування; профілактика повторних інсультів.

Методи відновлення

Сучасна медицина володіє досить широким арсеналом реабілітаційних методик, з яких можна скласти дієву програму: фізіотерапевтичні методики (апаратна фізіотерапія, бальнеотерапія, електростимуляція, баротерапія, грязелікування тощо); механічні відновлювальні методики (кінезіотерапія); масаж, мануальна терапія, остеопатія; лікувальна фізкультура (ЛФК); методики альтернативної медицини (апітерапія, акупунктура, фітотерапія); професійна допомога логопеда; психологічна допомога; протезування та спеціалізована ортопедична до-

повному обсязі простіше, ніж руки, оскільки повернути дрібну моторику досить складно. Існує кілька простих методик відновлення рухової активності, основною з них є лікувальна фізкультура.

Лікувальна гімнастика дає можливість: запобігти ускладненню тривалого вимушеного ліжкового режиму; утворенню м'язових контрактур у групах м'язів, які після інсульту є в стані гіпертонусу; підвищити м'язову силу паретичних кінцівок; поліпшити обмінні та мікроциркуляторні процеси у тканинах організму; налагодити функціонування внутрішніх органів; відновити втрачені після інсульту рухові навички та функції, а також дрібну моторику рук.

Лікувальна гімнастика повинна проходити поетапно, починаючи з перших днів після інсульту.

Початковий етап лікувальної гімнастики називають пасивним, адже активні рухи пацієнт ще не може виконувати за станом здоров'я або вони йому поки що протипоказані. Методи пасивної гімнастики спрямовані здебільшого на профілактику ускладнень після інсульту. Лікування починають з правильного положення пацієнта в ліжку (укладання), а також регулярної зміни положення. Це дозволяє запобігти розвитку пролежнів, тромбозів судин, м'язової контрактури. Суть полягає в тому, що рухи в кінцівках виконує стороння людина (медичний персонал або родичі після навчання).

Важливо пам'ятати! Вид укладання залежить від рухових порушень, які присутні у цього пацієнта, тому такі рекомендації повинен давати лише фахівець з реабілітації.

Розробляють поступово кожен суглоб, починаючи з рук, закінчуючи суглобами ніг (плечові, ліктьові, променевозап'ясткові, дрібні суглоби кисті, кульшові, колінні, гомілковоступнєві та дрібні суглоби ступні). Рухи повинні відповідати типу суглоба – згинання, розгинання, кругові обертання, приведення й відведення. Починати слід з малої амплітуди, поступово доводячи її до максимальної для конкретного суглоба.

В обов'язковому порядку виконують дихальну гімнастику для профілактики застійної пневмонії, а також масаж.

ЛФК в умовах ліжкового режиму починається тоді, коли людина може самостійно здійснювати рухи в положенні лежачи й для цього вже немає медичних протипоказань. По-

трібно добрати та регулярно виконувати комплекс вправ для верхніх та нижніх кінцівок, а також для м'язів тулуба. У цьому допоможе фізіотерапевт або лікар-реабілітолог. Фахівець навчить усім тонкощам вправ, пояснить, скільки та як часто їх необхідно виконувати.

ЛФК у положенні сидючи, як правило, починається на 3-4 тижні після інсульту. До цього часу більшості пацієнтів вдається займати сидяче положення. Для початку необхідно освоїти просте сидіння зі спущеними ногами без опори під спиною. Починати слід із 2-3 хвилин, поступово доводячи час до 10-15 хвилин. Після закріпленого успіху можна братися й до спеціального комплексу вправ для всіх м'язових груп. На цьому етапі вже можна розпочинати відновлення мовних функцій (спеціальні вправи для артикуляційних м'язів), дрібною моторики кисті (особливо тут добре себе зарекомендували дитячі іграшки для розвитку дрібною функції руки).

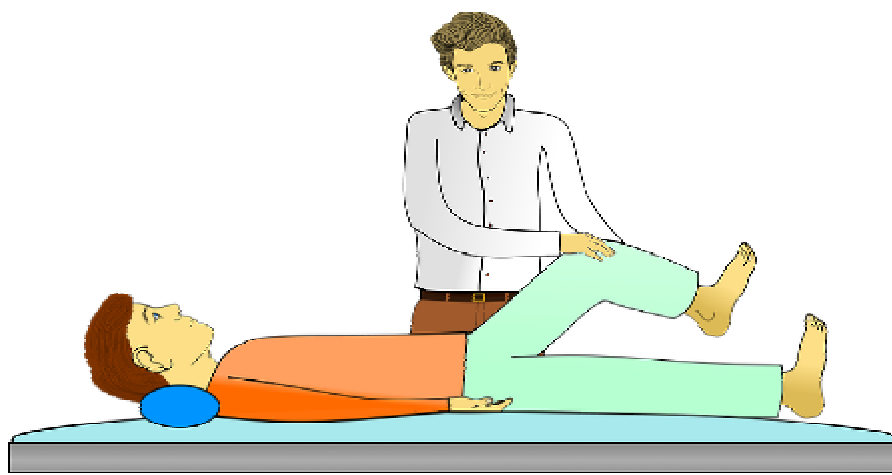
ЛФК у положенні стоячи починається зі спроб пацієнта встати на ноги. Звичайно, спочатку ці спроби мають бути лише зі сторонньою допомогою, а також з використанням спеціального ортопедичного приладдя для додаткової опори. Як правило, лікувальна гімнастика спочатку включає нетривале стояння біля ліжка, поступово час необхідно збільшувати. Потім потрібно розпочинати прогулянки із сторонньою допомогою біля ліжка, в межах кімнати або палати. Тривалість і дистанцію прогулянок слід збільшувати поступово. Чудовий результат дають піші прогулянки на свіжому повітрі в комфортну для пацієнта погоду. Після цього етапу можна братися до вправ у положенні стоячи, які мають включати заняття на різноманітних тренажерах.

Інші методи відновлення рухів

У комплексній реабілітації пацієнтів після інсульту використовують і зовнішні методи активності рухової активності, наприклад, електростимуляцію м'язових волокон. Суть полягає в стимуляції м'язів електричними імпульсами за допомогою спеціальних апаратів. Ця методика здебільшого застосовується у пацієнтів, у яких ЛФК утруднена або безрезультатна. Нині існує багато різновидів апаратури для електростимуляції в домашніх умовах. Досить часто використовують особливий вид ЛФК – механотерапію або кінезіотерапію. Це відновне лікування за допомогою рухів, але з використанням спеціальних тренажерів. Існує кілька видів механічних апаратів, дія яких спрямована на розробку тієї чи іншої м'язової групи.

Реабілітація мовної функції та навичок письма

(Продовження на стор. 11)



того, щоб цього досягнути, необхідно велике бажання, терпіння й час, правильна реабілітація та підтримка близьких людей.

Коли необхідно розпочинати реабілітацію?

Розпочинати відновлення необхідно з перших днів після інсульту, щойно минула загроза для життя в гострому періоді захворювання. Всі відновно-лікувальні заходи повинні добиратися в індивідуальному порядку й враховувати всі особливості конкретного випадку захворювання та ступеня ураження. Раннє призначення відновлювальних заходів значно покращує прогноз відновлення та зменшує кількість повторних інсультів у подальшому. Як правило, відновлення триває протягом першого року після інсульту, до того ж найшвидше результати можна досягнути в першому півріччі.

Реабілітаційна програма

Програма реабілітації повинна добиратися в кожному випадку окремо, виходячи з навань у пацієнта порушень. Загалом процес відновлення складається з таких частин: лікувальна фізкультура для відновлення рухової активності, в тому числі

помога; реконструктивна хірургія, наприклад, при м'язових контрактурах; санаторно-курортне лікування; соціально-побутова адаптація (навчання до самообслуговування, організація побутового життя й допоміжне оснащення житла пацієнта); трудова реабілітація.

Ідеально, якщо є можливість скерувати пацієнта у спеціалізований реабілітаційний центр. Такі центри діють у всіх великих містах. Якщо пацієнта не вдається скерувати в реабілітаційний центр (це досить витратний вид лікування), то за бажанням не найгірший результат можна отримати при відновленні в умовах поліклініки та вдома.

Відновлення рухової активності та ЛФК

Відновлення рухової активності так чи інакше потребують усі пацієнти після інсульту, адже найпоширенішими наслідками судинної катастрофи є парези та паралічі кінцівок. Після інсульту рухові порушення мають нерівномірний характер, що залежить від того, який м'яз постраждав, точніше, ділянка головного мозку, яка відповідає за його рухову іннервацію. Необхідно зазначити, що відновити функцію нижньої кінцівки в

«СПОКІЙНА ЩИРІСТЬ» ЄВГЕНА ПЛУЖНИКА

Євген Плужник (1898-1936) – автор трьох поетичних збірок: «Дні» (1926), «Рання осінь» (1927), «Рівновага» (упорядкована 1933р., видана після смерті (1948, Аусбург). Остання збірка поета складається з трьох частин, де перша найбільша, підсумовує філософське підґрунтя попередніх видань і закінчується зверненням до сучасників:

Суди мене судом твоїм
суворим,
Сучаснику! – Нащадки
безсторонні
Простягай мені і помилки, й
ваганя,
І пізній сум, і радість
передчасну, –
Їм промовлятиме моя спокійна
щирість.

Свою щирість Є. Плужник задекларував у поемі «Галілей» («Дні»): «Що я можу про себе сказати ще? Бути щирим – не всім зуміти!». Там же він описує своє життя:

А живу я на поверсі шостому,
І живу від доби до доби,
І живу я, звичайно,
по-простому
Так, аби...

Раз на тиждень виходжу
з дому,
Одягнувши пальтисько руде,
Повз вітрини тягну утому,
Куди шлунок усіх веде:

Ставлю явку на біржі праці...
Й знов вертаюся у свій куток,
Де без сну на твердому матраці
Передумано стільки думок,

Що коли підйду серед ночі
До знайомого добре вікна,
Бачать болем засмучені очі
Тишину до останнього дна!
Образ «тишини» в поезії Євгена Плужника відіграє дуже важливу роль. Він відповідає характерові поета («Я тихенький, тихенький... Тихіш од трави», виступає символом гармонії космосу («Галілей») та творчості («Серце, серце моє! Навчисть тишини»). До першої своєї збірки «Дні»

поет обрав епіграфом слова П.Тичини: «Як страшно! Людське серце до краю обідніло», які стали моральною домінантою його поезії, де образ серця – наскрізний.

Значну частину збірки складає так званий розстрільний цикл. Григорій Косинка жартував: «Так розстріляти, як Євген Павлович, ніхто не може». Насправді кровопролиття викликало в поета невимовний біль. Він, як справжній гуманіст, перебирав біль інших на себе:

Для вас, історики майбутні,
Наш біль – рядки холодних
слів!
О, золоті далекі будні
Серед родючих вільних нив!

Забудь про натхненні свята,
Що в них росила землю кров!
Мовчи, мовчи, душе підтята, –
– Агов!
Якийсь дідок нудний напише,

Війна і робітничий рух...
О тихше!
Біль не вщух!
Ідеал поета – майбутнє «родючих вільних нив», але він прозирає в це майбутнє з тривогою:

Притулив до стінки людину,
Витяг нагана...
Придивляйся, дітлоха, з-за
тину, –
Гра бездоганна!

Потім їли яєшню з салом,
До синців тисли Мотрі груди...
О, минуле! Твоім васалам
І в майбутньому тісно буде!
Поет передбачає невмирущість васалів. Саме вони творили жакливу буденну реальність тогочасної доби: «Притулив до стінки людину, витяг нагана... Потім їли яєшню з салом...». Яка ж моторозна правда людської деградації! Навчивши серце «тишини», Є. Плужник принципово відмовляється від поділу на «винних» і «правих», заперечує моральне право будь-кого на вбивство:

Сідало сонце. Коливалися
трави.

Порахував кулі, – якраз для
всіх!
А хто з них винний, а хто з них
правий! –
З-під однакових стріх.

Не схибить куля, –
не стогнатимуть довго.
Подивилися, – поле! Ромен
з трави...
Передній, мабуть, ходив, – так
човгав:
Черевики скривив.

Сховалося сонце. Сутеніло
помалу.



Час би й росі!
А хтось далеко десь генералу:
– Усі!

Максим Рильський про поезію збірки «Дні» писав: «Як той дзвін, що мертвих оплакує, живих скликає, оплакує вона тих, хто впав на шляху, і закликає тих, хто ще йде, не спинятись, не падати, а й упавши, вірити у всевітню Мекку».

Поезію другої збірки «Рання осінь» Євген Плужник трактує як вияв передчасної дозрілості своїх думок. Вона сприймається як поетичний щоденник різних станів душі поета, який навчився дивитися на світ «спокійними очима»:

Місто мале. На дзвіницю злісти,
– Видко жита й хутори сусідні.

Виконком, аптека
й канцелеристи...
Всі знайомі, всі рідні.

Житиму тихо. Як осінь гарна, –
Біля воріт надвечір сидіти...
Просто – площа базарна,
А на ній собаки та діти...

Знаю, як мало людині треба.
Спогадів трохи, тютюн,
кімната...
Інколи краєчок неба.
... Симфонія дев'ята...

Учителями поета в збірці вис-тупають природа («Вчись у при-роди творчого спокою...») та кни-ги («Мудрість мудрих...»), які сприяють його «росту»:

Цвітуть думки, а на слова
скупіше...
Я знаю сам – росту. Міняю
лист.
... Нехай, кому не ліньки, пише,
Що от, мовляв, запеклий
песиміст...

Я ж почуваю так: скажу – бо
мушу! –
Хоч щось своє, неказане ніким;
Коли рядкам якимсь звиряти
душу, –
Тільки таким!

А там, нехай, кому не ліньки,
пише,
В словах нудьгу розводячи
густу...
Цвітуть думки і на слова
скупіше...
Росту.

Сама назва третьої поетової збірки «Рівновага» говорить про її пошуки в зображенні двох різних начал, які є нерозривними й потребують гармонізації. В інтимній ліриці – це любов, як сфера духу та тілесна пристрасть:

По той бік пристрасті
народжується ніжність.
О, спрага вуст! Гарячий поклик
тіл!
Воістину прекрасен їх приділ –
По той бік пристрасті навіювати
ніжність.

Чого ж ти ждеш? Лишилося
так мало!

Розкрий обійми, наче помах
крил, –
Лети й лети! Це ж те, що
статись мало...
По той бік пристрасті –
байдужості приділ.

У творчості – це простота і
пишність:

День відшумів. Померкли в
далині
Гір снігових блідо-рожеві
перса...
Базар безлюдніє. Давно пора й
мені
З крамнички затхлої цього
старого перса,
Від чару цих побляклих
килимів...

Що коли б я, чи інший хто,
зумів
Такої простоти і пишності такої
В рядках своїх віршових
досягти?

... багато б ти
Чудес тоді... накоїв!
І найскладніший пошук мета-фізичної рівноваги душі та тіла:
Я натомився вічно знати
В собі самому двійника...
Душе! обридлива яка ти!
І непримирлива яка!

Я марно злагоди чи згоди
З тобою сподівався дійти, –
Як тінь, недомисел природи,
Мене перекривляєш ти!

І що ясніший я, то мушу
Усе темнішу тінь тягти...
Душе! (якщо я маю душу)
Яка непереможна ти!

Такою ж непереможною, як душа в поезії Євгена Плужника є свобода. Тож не дивно, що поет був приречений сталінщиною на тривале посмертне забуття. І лише в наш час тихого й щирого Є. Плужника визнано одним з найвидатніших українських поетів ХХ століття.

Роман ЛАДИКА,
доцент ТНМУ

КОНСУЛЬТАЦІЯ

КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ ІНСУЛЬТУ – ВАЖЛИВИЙ ЕТАП ЛІКУВАННЯ

(Закінчення. Поч. на стор. 10)

Другим за частотою наслідком інсульту є порушення мови. Відновлення цієї функції організму відіграє велику роль не лише в медичній реабілітації пацієнта, але й у соціальній. Чим швидше відновиться контакт з навколишнім світом, тим швидше людина зможе повернутися до звичного та нормального життя. В основі відновлення мовної функції лежать регулярні заняття з логопедом-афазіологом, а також обов'язкове виконання домашніх завдань. У цьому процесі не останню роль відіграють близькі люди. У жодному разі не

можна ізолювати людину від спілкування. Навіть якщо ви не розумієте, що вона хоче сказати. Поступово пацієнти починають вимовляти деякі слова, а потім цілі мовні конструкції. Якщо не порушена дрібна моторика, то повертається й здатність до письма. Мова після інсульту відновлюється досить довго, приблизно цей процес займає до двох років. Тому не треба відступати після перших місяців не-ефективних занять.

Соціальна адаптація

Обов'язковим супутником постінсультного періоду в багатьох пацієнтів є соціальна де-

заптація, яка пов'язана з порушенням рухової активності, мовними проблемами, втратою соціального статусу та звичного місця у суспільстві (особливо це важко для людей працездатного віку). Такі пацієнти потребують здорового клімату в сім'ї. Вони в жодному разі не повинні відчувати себе тягарем. Тож треба подбати про домашні обов'язки, які зможе виконувати хворий та відчувати себе корисним й активним членом сім'ї. Важливо забезпечити людині постійне спілкування та періодичну зміну обстановки. Можна недужого брати із со-

бою до крамниці, в кіно, у гості тощо.

Психологічна реабілітація

Дуже важливим компонентом психологічної реабілітації є підтримка близьких людей. Необхідно постійно бути оптимістично налаштованим, вселяти в недужого віру в успіх, постійно підбадьорювати. Слід враховувати, що частим наслідком інсульту є астено-депресивний синдром, тому не можна ображатися на потерпілого, якщо він у поганому настрої, кричить на вас або відмовляється від гімнастики та масажу. В такому випадку потрібно не наполягати

на лікувальних процедурах, а постаратися звернути увагу пацієнта на інші речі, наприклад, перевести розмову про улюблені телепередачі. Найкращим варіантом психологічної адаптації є допомога професійного психотерапевта, який має досвід роботи з пацієнтами.

Отже, реабілітація після інсульту буде успішною лише у випадку її комплексності, адекватності до стану людини, яка перенесла інсульт, своєчасного початку реабілітації, підтримки близьких людей та великим бажанням пацієнта повернутися до нормального життя.

