

Мирослава Вересюк: “Худнути треба з розумом”

Весняний період характеризується авітамінозом, виснаженням організму, ослабленням імунітету. Внаслідок цього загострюються недуги. Особливо страждає шлунково-кишковий тракт. Через важку їжу, стреси та малорухливий спосіб життя люди потрапляють у зону ризику гастроентерологічних захворювань. Які хвороби травної системи найбільш поширені, як уберегти себе від них та підтримати організм? На ці та інші питання ми запросили відповіді лікаря-гастроентеролога Тернопільського районного територіального медичного об'єднання Мирославу Вересюк.



Лікар-гастроентеролог Тернопільського районного територіального медичного об'єднання Мирослава Вересюк.

— Мирославо Васи́лівно, розкажіть, будь ласка, лікування і профілактика яких захворювань у Вашій компетенції?

— Насамперед, це кислотно-залежні захворювання, такі, як виразка шлунка, 12-палої кишки, хронічний гастродуоденіт, гастроєзофагеальна хвороба, хронічні панкреатити, захворювання печінки, жовчно-кам'яна хвороба тощо.

— Які з них найбільш небезпечні?

— Кожна недуга є небезпечною, особливо якщо з байдужістю ставитися до свого здоров'я і вчасно не звертатися до лікаря. Ось, наприклад, виразка шлунка та 12-палої кишки. Начебто, ці захворювання не важкі, але мають небезпечні ускладнення, як от кровотеча, злякисні утворення. У Тернопільському районі загальна захворюваність на виразку низька, але частота ускладнень не зменшилася. Особливе занепокоєння викликає той факт, що ця хвороба все частіше вражає молодих людей.

— Які фактори впливають на рівень здоров'я шлунково-кишкового тракту?

— Це екологія, стреси, неправильне харчування. Багато продуктів є шкідливими і викликають різноманітні захворювання. На жаль, ми не завжди приділяємо увагу їх якості, через що страждає весь організм.

— Те, що запорукою добро́го здоров'я є повноцінне харчування, відомо всім. А що означає правильно харчуватися?

— Їсти збалансовано і за раціоном. Що характерно, енергетична цінність продуктів має відповідати енергетичним затратам людини, містити білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни. Добова потреба білка у людини 1-1,5 грама на кілограм ваги, вуглеводів — 4-6 г, жирів — 1,2-1,5 г. У харчуванні має бу-

деталізувати, будь ласка, які, вітаміни слід вживати весною — у період сезонного ослаблення організму?

— Вітаміни проявляють себе не присутністю, а відсутністю. У зимово-весняний період добре вживати вітамін С, який підтримує імунну систему, його джерело: смородина, шипшина, агрус, цитрусові, капуста, перець і петрушка. Потрібні зараз вітаміни групи В: бобові, м'ясо, молоко, яйця, сир, зелені овочі, риба, зерно злакових, арахіс. Вітамін А — жиророзчинний, природне джерело: яєчний жовток, вершкове масло, печінка тріски. Багато продуктів рослинного походження містять корисний вітамін А — каротин: морква, петрушка, шпинат, зелена цибуля, червоний перець, чорниці і персики.

— Яких продуктів краще уникати?

— Смажену, жирну, копчену їжу. Варто зменшити вживання напівфабрикатів і консервованих продуктів, харчів з вмістом легкозасвоюваних вуглеводів (хлібобулочні вироби, картопля та крупи, солодкі сорти фруктів, кондитерські вироби).

— Дуже популярними серед дівчат та жінок сьогодні є дієти для схуднення. Як Ви до цього ставитеся?

— Звісно, не маю нічого проти низькокалорійного харчування та стрункої фігури. Добре завжди залишатися в формі, але худнути потрібно з розумом. Перед тим, як розпочати цей процес, краще проконсультуватися з лікарем, з'ясувати, чи в нормі шлунково-кишковий тракт, печінка. Тільки лікар може правильно визначити, чи здатен організм пацієнта пристосуватися до певного раціону харчування.

— Що поради́те тим, хто хоче схуднути і не втратити здоров'я?

— Контролюйте калорії. Малий вміст вуглеводів є у кабачках, капусті, гарбузі, кавуні, смородині, чорниці, огірках. Худнути — не означає лише обмежити себе в їжі, треба також збільшити і фізичне навантаження та, знову ж таки, поради́теся щодо цього з лікарем. Адже і навантаження не кожен, за браком здоров'я, зможе витримати.

— Як часто потрібно проходити обстеження, аби тримати організм під контролем?

— Перш за все, людина повинна звернутися до сімейного лікаря. При цьому, кожен має розповісти лікарю про симптоми, які можуть свідчити про порушення шлунково-кишкового тракту: болі в животі, порушення травлення, гіркота у роті, здуття, проноси, невмотивована втрата ваги. Якщо ж видимих ознак захворювання немає, для профілактики потрібно хоча б один раз на рік відвідувати лікаря.

— Дякую за розмову, Мирославо Васи́лівно!

Розмовляла Соломія ТКАЧУК.

• Пісні страви

Овочеві котлети

Інгредієнти: 200 г капусти, 2 моркви, 5 варених картоплин, 5 зубчиків часнику, 100г манної крупи, сухарі для панірування, сіль і чорний мелений перець за смаком, олія для смаження, зелень.

Овочі (капусту, моркву, картоплю, часник) подрібніть в комбайні. Якщо у суміші багато соку, його слід злити. Овочевий фарш посоліть, поперчіть, додайте манну крупу і добре перемішайте. Сформуєте котлети. Паніруйте котлети в суміші манної крупи з сухарями. З обох боків обсмажте на олії. Подавайте, прикрасивши зеленню.

Салат “Гарний настрій”

Інгредієнти: 300 г пекінської капусти, 200 г маринованих шампінйонів, 1 болгарський перець, 200 г корейської моркви, зелень петрушки, 2 ст. л олії, сіль, оцет —



за смаком.

Капусту поріжте або порвіть на невеликі шматки. Печериці поріжте пластинками, перець — кубиками. Петрушку подрібніть. Змішайте всі складники, посоліть, поперчіть, заправте олією. За бажанням можна



Фахівці Тернопільської обласної університетської лікарні оглядають нове медичне устаткування.

Дороговартісне медичне обладнання від “Мрії”

Третій медичний гуманітарний вантаж отримала Тернопільська обласна лікарня завдяки співпраці Благодійного фонду “Міжнародна асоціація підтримки України” та благодійного фонду “МРІЯ Агрохолдинг”. Організація уклала угоду про співпрацю та регулярно реалізують спільні ініціативи.

За словами керівника благодійного фонду агрохолдингу “МРІЯ” Василя Мартюка, одним з найбільших та найважливіших спільних проєктів є забезпечення необхідним медичним обладнанням обласних лікарень, що дозволяє організувати повноцінний процес лікування.

“Благодійний фонд агрохолдингу “МРІЯ” допоміг з перевезенням та розмитненням цього дороговартісного обладнання, яке вкрай необхідне для розвитку та підтримки медицини, і, зокрема, проходження реабілітації учасників АТО. Загалом, на ці потреби ми виділили більше 200 тис. грн.” — зазначив Василь Мартюк.

Побачити, як на практиці використовують придбане медичне обладнання, прибула голова правління благодійного фонду “Міжнародна асоціація підтримки України” Оля Чуйко-Дурбак, яка 24 березня перебувала на Тернопільщині з робочим візитом. Вона зазначила, що вже не вперше проблему медичного забезпечення українських лікарень доводиться вирішувати неурядовій організації, яка набагато ефективніше працює, виконуючи державні функції, адже довіра іноземних країн до благодійної організації “Міжнародна асоціація підтримки України” дуже висока через успішну і прозору діяльність.

“Медичні прилади — це підтримка, але не стратегія. Стратегія — це нові технології. Головне — це розвиток громад, зміна світогляду на позицію “робити те, що ми можемо самі зробити”, — підкреслила Оля Чуйко-Дурбак. На її думку, саме активна позиція громади може сприяти прискоро-

ренню змін: запитання до влади і демонстрація досягнень громадських організацій у медичній сфері спонукатиме урядовців працювати ефективніше.

За словами головного лікаря Тернопільської університетської лікарні Василя Бліхара, партія техніки, яку отримав медичний заклад 24 березня, вже третя за рахунком.

“Усе, що ми отримали сьогодні, вкрай потрібне: дихальний апарат, моніторні системи, концентратори кисню, розхідні матеріали та меблі. Все потрапило в палати “з коліс”. Відсутність дихальної апаратури — це проблема для наших лікувальних установ. В реанімаційних відділеннях, в ідеалі, має бути один апарат на кожне ліжко, однак, на жаль, в жодній реанімаційній Україні немає такого забезпечення. Концентратори кисню дозволяють проводити кисневу терапію пацієнтам, яких ми знімаємо з штучної вентиляції легень, або допоміжної. Також використовуємо їх у відділеннях для важкохворих. Монітори працюють цілодобово, тому у них є особлива потреба. Тож це обладнання буде використовуватися, однозначно”, — наголосив Василь Бліхар.

Загалом Тернопільська обласна лікарня отримала операційний рентгенівський апарат, сучасний апарат штучного дихання, сім концентраторів кисню, вісім моніторів стану пацієнта, перев'язувальний матеріал, обладнання для анестезії, хірургічний інструментарій, а також інший медичний інвентар та меддзасоби.

У Тернопільській університетській лікарні діє проєкт “Палата для АТО”, де учасники АТО та члени їхніх родин зможуть отримати медичні послуги кращого рівня. Такі палати обладнані сучасним медобладнанням, зокрема, багатифункціональними ліжками з протипролежневими матрацами. Інше дороге медобладнання зможе покращити рівень послуг, які надаватимуть у медичному закладі.

Прес-служба компанії “МРІЯ Агрохолдинг”.

скропити салат оцтом або лимонним соком. Дайте йому настоятися 15 хв.

Грибні голубці

Інгредієнти: 1 білокачанна капуста, 1 скл. відварених опеньок, 200 г шампінйонів, 1, 5 скл. рису, 1 цибулина, олія, сіль, перець чорний.

Проваріть головку капусти у підсоленій воді 10 хв. Розберіть на окремі листки, з яких зріжте товсті прожилки.

Шампінйони з цибулею тушуйте на олії, потім додайте перемелені на м'ясорубці варені опеньки.

Промитий рис залийте окропом, накрийте кришкою і дайте настоятися 20 хв. Зайву воду злийте, додайте гриби, все ретельно вимішайте, посоліть, поперчіть — до смаку.

На підготовлені листочки капусти викладіть фарш і загорніть рулетиком. Варити до

готовності, як звичайні голубці. Подавати з підсмаженою на олії цибулею.

Картопляники з капустою

Інгредієнти: 500 г картоплі, 4-5 ст. л. борошна, сіль — 1 ч. л., 200 г квашеної капусти, 1 цибулина.

Картоплю відваріть і зробіть пюре. Коли вона охолоне, додайте борошно, посоліть і замісіть тісто.

Для начинки: промийте квашену капусту, цибулю поріжте півкільцями. Підсмажте цибулю на сковорідці з олією, додайте капусту. Накрийте сковорідку кришкою і тушуйте капусту з цибулею протягом 25-30 хвилин.

Із тіста сформуєте ковбаску, поріжте на шматки і розкачайте. На середину викладіть начинку з капусти, зщепіть краї піржачка. Обсмажте на олії з обох боків до готовності.