

# IN VIVO

Жовтень • 2021

PDMU.EDU.UA

ПОЛТАВА

Випуск  
приурочений до 100-річчя  
Полтавського державного  
медичного університету

# Вступне слово

Всім привіт! Нарешті 7 випуск журналу «In Vivo» побачив світ. Редакційний відділ плідно працював над обранням актуальних питань для статей, нових дизайнів і цікавих подач інформації. Усе задля того, аби ще раз довести кожному, що ПДМУ існує на засадах свободи вираження думок і відвертості один до одного.

Цей випуск – унікальний серед попередніх. Ми, активні студенти, пишаємося тим, що на наших очах Університет відзначає своє 100-річчя, саме тому вирішили присвятити свою діяльність цій надважливій події. Відчуття того, що ці стіни вже сотню і ще сотні років будуть виховувати відмінних медиків переповнюють нас і надихають творити.

Які питання ми зрушили у цьому випуску? На честь важливої події вишу ми взяли інтерв'ю у деканів всіх факультетів, аби вони змогли поділитися думками про студентство і дати поради на основі свого досвіду. На сторінках далі ви знайдете і статтю про механізм дії плацебо, і актуальну інформацію про щеплення, і сайти для полегшення навчання, і цікаві медичні фільми. Усе це – оберемок думок майбутніх профі галузі медицини, тому чому б не подивитися в цілому на те, як мислять майбутні лікарі сьогодення.

Дякуємо за приділений час і чудового перегляду сторінок нового випуску.

Редакційний відділ Студентського парламенту

# З М І С Т

- 5** Пункт призначення
- 11** Про будь-що за 4 хвилини: плацебо, ноцебо та інші пустушки
- 15** Анатомія кіно
- 17** Сайти для навчання
- 21** Що таке Профком Студентів?
- 23** Люди в білому
- 27** Питання ребром  
Вакцинація в Україні
- 33** Волонтерство в ПДМУ
- 39** Практика закордоном під час карантину: це міт чи реальність?
- 42** Сторінки творчості



творчі статті



наукові статті



статті організацій  
студентського активу

# Привітання зі сторіччям

Полтавський державний медичний університет – один із найдавніших провідних закладів вищої освіти України, славний шлях якого розпочинається з онтологічного факультету, створеного при Харківській медичній академії в 1921 році.



Нині Полтавському державному медичному університету виповнюється 100 років! Змінилось не одне покоління випускників університету. Кожне з них науковими і практичними здобутками примножувало славу Alma Mater! Це – один із найкращих університетів в Україні, який готує професіоналів і лідерів.

Я спостерігаю за тими людьми, які завзято працюють на славу нашого закладу вищої освіти і вдень, і вночі, й переконуюсь – на нас чекає велике майбутнє! Переконаний, що завдяки спільним зусиллям, довірі, співпраці ми будемо вчитися і працювати в Університеті, який пам'ятає свої історичні традиції, усвідомлює новітні вимоги європейського освітнього простору і насамперед орієнтується на потреби сучасного громадянина.

Вітаю всіх зі славним ювілеєм – сторіччям провідного навчального закладу вищої освіти України – Полтавського державного медичного університету!

**Вячеслав Миколайович Ждан,**  
ректор Полтавського державного медичного університету, Заслужений лікар України, доктор медичних наук, лауреат Державної премії України у галузі науки і техніки, професор



# Пункт призначення

Ворчак Ярослава  
@yaska.v

Століття проходять з шаленою швидкістю, епоха заміняє епоху. Медицина, як і весь світ, не стоїть на місці. Не оминає розвиток і студентів. Усі хоч раз в житті чули фрази: «А от в наші роки...», «А в нашої молодості...». А що змінилося? А що мало змінитися?



*«Студенти змінюються щороку. Таких, як зараз, я ще не бачив. ... Студенти стають більш сучасними, але разом з цим – і закритими. Я не бачу того спілкування між курсами та групами, як раніше. Усі збираються окремо. Раніше такого не було. Зараз онлайн для вас – свій світ. Ви так в нього занурюєтеся, що не зустрічаєтеся з друзями, а просто листуєтеся. Якщо раніше випускні курси навіть факультетами святкували випускний, то зараз – групами. Звичайно, онлайн впливає, але якщо на меті залишається бажання стати гарним лікарем, то ці студенти не бачать перепон, самі намагаються опанувувати потрібні навички та знаходити знання з різних джерел», – наголошує декан медичного факультету №2 Капустянський Денис Васильович.*

Відмінності знаходить також і декан стоматологічного факультету **Сидорова Алла Іванівна**:

*«По-перше, дуже складний період коронавірусу змінив взаємовідношення між людьми. Для мене онлайн – це жахіття.*

*... Є сфери медицини, де можна дозволити лише теоретичну підготовку, але їх не так багато. Студенти мало бачать один одного. Мало знають. Сказати, що пріоритет навчання став більше – ні, але студентська спільнота перестала бути такою близькою між собою. З кожним роком більш пріоритетним стає мета досягнути рівня практичних навичок і знань до закінчення вишу. Це було завжди: гарні студенти, погані. Їх не більше і не менше. Хто хоче, той вчиться. На жаль, ми дивимося на студентів другого курсу, що приходять на пропедевтику... Відразу в кожній групі діти розділяються на тих, хто хоче здобувати та здобуває певні навички на практичних заняттях, і тих, хто поводить себе більш пасивно. Так, багато хто просто боїться підійти до хворого. «Хай хтось, а потім я», а є частина, які просто читають тести, готуються до Кроку, вважаючи це пріоритетним. Кожен має право на свою думку, і ми, як викладачі, поважаємо її».*



Студент сам обирає, як провести своє життя в університеті. Це лише додаткова можливість реалізувати себе саме так, як хочеться. Велика сходинка до великої професії, але чи достатньо лише цього? *«По-різному можуть стояти цілі, по-різному – пріоритети, адже кожен долає свій шлях до освіти індивідуально, але все-таки всі налаштовані на професію – стати лікарем. Мотивів може бути багато. Перший, психологічний, – бути посильним в наданні допомоги комусь, благородність лікаря і його призначення. Другий – зацікавленість щодо матеріальних статків, спеціалізації, прагнення до визнання тебе як унікальної людини, опанування нових методик і технологій. Онлайн і офлайн – це закономірна, але вимушена етапність. Дистанційне навчання – додаток до загального вивчення лікаря – не вплине негативно на подальшу роботу. Якщо людина не бажає, то вона і стереотипно запам'ятає, і побоїться, і злякається. У таких умовах складно, але можливо навчитися хоча б теорії».*



Так вважає декан медичного факультету №1 **Рябушко Микола Миколайович**, і додає: *«Праця, праця і ще раз праця. Манни не буває. Побажання вам, молодому поколінню, – ніколи не відчаюватися. Так, можна розчаруватися, але весь час потрібно зважувати свої сили, а якщо їх недостатньо, то є шикарна можливість оновлювати свої знання. Товаришуйте, контактуйте, підтримуйте один одного».*



Справді, зв'язок поколінь, різних факультетів і курсів має підтримувати та надихати. Уміння створити комфортну, єдину для всіх, медичну спільноту, робить наш університет унікальним. Декан міжнародного факультету **Буря Лілія Володимирівна** поділилася ідеями, як легко можна об'єднати людей:

*«Учитывая то, что в нашем университете учатся студенты приблизительно 50 стран мира, понятно, что менталитет у всех разный. Это не простые слова: мы действительно делаем все возможное для их адаптации. Будущие студенты с радостью едут сюда из других стран мира, некоторые – уже часть определенной династии. Да, сначала родители, потом дети, братья, сестры, друзья. Каждая страна имеет свой уровень развития, свои ценности и взгляды. Я уже не говорю о традициях, которые настолько разнообразны и яркие. Конечно, нужна выдержка и терпение, чтобы объединить всех, но преподаватели нашего университета справляются на отлично. Перспектива за знающими, за умными врачами. Многие студенты даже не хотят уезжать на родину и остаются здесь, ищут возможности для развития. Мы – их развитие, их объединение и будущий коллектив перспективных врачей».*

Складні часи виховують сильних людей. Навчання онлайн, коронавірус, соціальна дистанція загартовують і дають міцне підґрунтя для розвитку молодого покоління лікарів. Залишається лише прислухатися до порад старших, досвідчених представників своєї професії. Ставати кращими в будь-яких умовах – це наше найголовніше завдання зараз. Інші вірять, що це можливо, залишається лише повірити й нам.

## Побажання студентам від деканів факультетів

*«Є життєвий досвід, є життєві відкриття...Є типові помилки, від яких ми нікуди не дінемося. Якщо відчуваєш себе на своєму місці – сенс буде. Якщо ні, то потрібно спостерігати, шукати себе. Хочете закордон – їдьте, навчайтеся, дізнавайтеся нове. Не важливо, де ви будете лікарями – робіть добро для людства в цілому, в будь-якій країні, в будь-якій професії. Від'їзд за кордон чи зміна своєї діяльності – аби це було ваше. Головне – знайти себе», - Рябушко Микола Миколайович*



*«У будь-який період життя ключове слово – молодість. Користуйтеся нею. Не відкладайте на потім. Я завжди кажу, що життя – це скарбничка. Ви вкладаєте в неї до 35-ти років. По-перше, мозок працює швидше. По-друге, ви рухаєтеся вправніше. Що таке 8 вечора, коли ти молодий? У вас зараз такий період життя, коли хочеться рухатися. Всьому свій час. Вкладайте у своє життя! Незалежно від того, онлайн це, карантин чи офлайн – вкладайте. Життя продовжується. Не можна прожити один момент двічі. Знаходьте вихід спілкуватися з друзями, дізнаватися щось нове. Сидіти склавши руки не можна. Накопичуйте в усіх сферах, накопичуйте моменти та знання. Ті, хто активний по життю, хто хоче тягнутися до знань, той всього досягне. Ми – еліта. Ви – елітна молодь. Далі все залежить тільки від вас», - Сидорова Алла Іванівна*



*«Перші три роки найскладніші, оскільки ви вивчаєте базові предмети. Багато хто просто не розуміє, навіщо та ж сама біохімія, цикл Кребса. Довіряйте людям, які складають освітні програми. Вони розуміють, де, коли й навіщо вам це знадобиться. Вони виходять з багаторічного досвіду роботи лікарем, знань своїх колег, розумінням цінності.*

*Треба набратися терпіння, бо всі предмети важливі. Іноді слід копнути глибше в самостійну роботу, щоб визначитися з тим, яку спеціальність обрати. За 6 років ви стаєте універсальними спеціалістами, але завдяки власній зацікавленості у певних галузях маєте змогу дізнатися щось, що допоможе вам обрати вузький профіль. Набирайтеся терпіння. Якщо треба допомога – вона у вас є. Читальні зали, гуртки, навчальні секції, психологи, освітні відео, навіть всі ті хобі можна опановувати тут, у нашому університеті. Ми робимо все для вашого всебічного розвитку і зростання як спеціаліста і людини в першу чергу. Багато вчити – треба. Прийміть це, щоб стати кращим у своїй справі», - Капустянський Денис Васильович*

*«Крок – это большой барьер. Он только у нас, в Украине, в других странах такого нет. Безусловно, важно сдать все тесты, пройти аккредитацию, получить диплом. Но... Нужно ориентироваться на свое внутреннее ощущение. Если вы чувствуете себя врачом с необходимым багажом знаний, то у вас все получится. Не важно, в какой стране, на каком месте, с поддержкой или без. Ваши знания – ваша ценность», - Буря Лілія Володимирівна*



## Про будь-що за 4 хвилини

### Плацебо, ноцебо та інші пустушки

Микитенко Влада  
@vlasyya

**П**ацієнт приймає хлібну таблетку або під час хірургічного втручання лікар робить тільки надрізи. Іноді мозок людини має надсильний контроль над тілом і тим самим допомагає покращити самопочуття хворого.

**Тож, що таке ефект плацебо та чи існує він насправді? Якщо так, тоді який механізм дії? Чи етичним є його використання?**

Ці питання здавна провокують безліч дискусій у науковій та медичній спільнотах, тож спробую хоча б трохи відкрити завісу незнання цього феномену.


Вперше про «плацебо» згадано у XVIII столітті, та більшість науковців вважають, що історія використання цього методу сягає епохи шаманів і знахарів, які активно використовували ефект з неабияким успіхом. З розвитком знань у сфері анатомії та фізіології пацієнтам почали видавати солодкі або хлібні пігулки, які, на думку хворих, мали зцілювальну дію та у результаті допомагали. Лікарі звертали увагу на це, але не могли повністю пояснити чому так відбувається.



**«Ефект плацебо сам по собі оксюморон. Це ефект того, що насправді не має ніякого ефекту»**

**Джон Келлі,  
гарвардський психолог**

Так, наприклад, німецький цілитель та творець вчення про месмеризм (магнетизм) — Антон Месмер помітив, що полегшення стану пацієнтів відбувається і без втручання електромагнітного поля, що створюють магніти, які дослідник використовував для лікування і просто забув вдома.



Вже у 1811 році феномену присвоїли визначення — «будь-які ліки для задоволення бажання хворого, а не для його користі». Варто згадати про те, що цей термін описує не лише приймання препаратів без активних речовин, а і метод навіювання думки про ефективність того чи іншого комплексу.

На протипагу плацебо-ефекту виділяють явище психофізіологічної природи — ноцебо. Він створює уявлення про негативний вплив останнього задля активного впливу на результат.

Попри те, що наукових доказів недостатньо для опису повної картини, будемо вважати що плацебо-ефект притаманний усім сферам медицини. Тому існує декілька теорій, які пояснюють механізм його дії:

- **Теорія класичного умовного рефлексу** розглядає плацебо як умовно-рефлекторну відповідь. Процедура, пацієнт, умови лікування, інертні препарати — все це може діяти як умовний подразник для полегшення стану хворого. Тобто за цією теорією можна вважати плацебо стимулозалежним.
- **Теорія очікування** відповіді полягає у сподіванні на власну автономну реакцію, спричинену різними подразниками.
- **Психонейроімунологічна теорія** пояснює фізіологічний механізм дії плацебо на організм (табл. 1)

Хвороба/симптом/синдром	Механізм дії
Біль	Активация ендогенних опіоїдів і допаміна (плацебо)
Депресія	Зміна електричної, метаболічної активності різних відділів мозку
Серцево-судинна система	Зниження бета-адренергічної активності серця
Імунна система	Вплив на деякі імунні медіатори (IL-2, лімфоцити)
Ендокринна система	Вплив на деякі гормони (гормон росту, кортизол)
Дихальна система	Вплив на опіоїдні рецептори дихального центру

Механізм дії плацебо полягає в активації холецистокініну — нейропептидного гормону, що виділяється внаслідок стривоженості пацієнта. За цією гіпотезою блокатори ензиму можуть повністю усунути симптоми, що виникли через цей феномен.



З того часу, як плацебо почали використовувати у клінічних дослідженнях, суперечкам щодо етичності його використання немає кінця. Пов'язано це з тим, що сьогодні для реєстрації нової медичної технології чи препарату уповноважені органи вимагають докази ефективності та безпеки. Однак більшість дослідників сприймають це правило як обов'язкове порівняння їхнього винаходу та плацебо. Правда, це суперечить етичним вимогам: пацієнти не можуть бути позбавлені призначеної терапії, або що хворі (їх родини) мають знати про дії лікаря.

Сучасну концепцію доказової медицини вже складно уявити без таких понять, як «плацебо», «плацебо-контроль», «ноцебо». Все це є інструментами для мінімізації систематичних помилок, які завжди виникають у ході експериментів.

Зрозуміло лиш те, що феномен потребує подальших досліджень та випробувань, але розуміння механізмів плацебо, його роль у терапії — вже необхідна частина картини лікувального процесу.

Прикладом такого неетичного дослідження може бути випробування препарату Івермецитину в лікуванні онхоцеркозу («куряча сліпота»). Пізніше автори підтвердили, що деякі учасники приймали плацебо замість ліків.

У дослідженні лікування тяжкої депресії від 1992 р. було вказано, що «ефективні антидепресанти існують вже понад 30 років», але все одно половина пацієнтів приймала справжній препарат — Пароксетин, а всі інші — ліки-пустушки. В цілому плацебо-контроль досить часто використовується у вивченні саме антидепресантів, хоч і медикаментозне лікування досить успішне та ефективне.

Перший рік (*Première année*)

2018  
Фільм  
Жанр: Драма

Дзюбан Анна  
@dzub\_anet

# Анатомія кіно



**П**ереживання на початку нового етапу життя, страх не виправдати очікування батьків, підвести, перш за все, самого себе — те, із чим стикається кожен першокурсник. Отож, назва фільму і є уособленням вмісту його, так би мовити, начинки. Режисер змальовує реальне життя підлітків, адже часто буває, коли далеко не кожен індивідуум правильно обирає свій професійний шлях. Прикладів цьому сотні, а може й тисячі. Тому саме перший рік навчання у кінокартині демонструє глядачеві до чого лежить душа у двох абсолютно протилежних між собою за соціальним статусом, матеріальним становищем, вихованням і саморозвитком молодих хлопців. Один з головних героїв йде вчитися у вищій навчальний медичний заклад через наполегливі настанови своїх впливових батьків, а інший просто, як упертий осел, утретє намагається довести самому собі й оточенню, що вартий здобувати професію лікаря всупереч своїй нестійкій психіці.

Ключову роль в їх взаємовідносинах відіграє міцна й чесна дружба, а також правильне розуміння дійсності одним з головних героїв. Сюжет просочений правдивістю й реалістичністю, те, що відбувається на екрані, безсумнівно, можна назвати драмою, адже ми справді можемо засуджувати одного з героїв за те, що він переоцінює свої можливості, нехтуючи добротою й щирістю свого єдиного друга. Може йому й справді не варто бути лікарем, та долі не оминеш.

Фільм дає змогу подумати про справжність своїх намірів та серйозність свого ставлення до навчання. Професія лікаря дуже вибаглива, тому майбутній спеціаліст повинен володіти багатьма якостями, які нам показує автор через іншого головного героя. Обов'язково рекомендую до перегляду, особливо першокурсникам, бо навчатись в Полтавському державному медичному університеті вам буде справді нелегко, але це зростить у вас високі не лише розумові, а й моральні здібності, які в майбутньому допоможуть вам стати справжніми гуро своєї справи.

# NEW AMSTERDAM

2018

Серіал

Жанр: драма

Лікарня — величезний організм, який повинен працювати злагоджено й чітко аби врятувати мільйони життів. Саме для того, щоб налагодити роботу цього механізму у серіалі з'являється головна фігура — доктор Макс Гудвін. Він стає головним лікарем найдавнішої державної лікарні «Новий Амстердам» та намагається зламати недієву систему для того, щоб спасти якомога більше життів та допомогти працівникам лікарні знайти баланс між роботою та власним життям. Телесеріал знятий по мотивах книги колишнього лікаря Еріка Мейнхеймера «12 пацієнтів: життя і смерть в лікарні Белею». Наразі він складається з трьох сезонів та вже 21 вересня 2021 року відбудеться прем'єра 4 сезону.

Особисто я дуже чекаю на цю подію, адже серіал мене дуже зачепив не тільки проникливим сюжетом та цікавою історією головних героїв, а й величезною кількістю цікавих клінічних випадків, що дуже важливо, справді науково обґрунтованих.

Основною сюжетною лінією є життя головного героя Макса Гудвіна, який своїм прикладом надихає усіх інших лікарів та наперекір своїй страшній хворобі продовжує віддавати всього себе людям. Він переживає кризи не тільки в роботі, а й у стосунках з коханою дружиною, та згодом режисер розкриває сутність їх кохання та розчулює кожного глядача.

Наразі вважаю сюжет цієї кінокартини дуже доцільним та повчальним. У сучасному світі молодь щодня стикається з нерозумінням старшого покоління та їх нав'язаних стереотипів, які затримують розвиток нашого суспільства, прикриваючись своєю авторитетністю та досвідом. Безсумнівно, ці якості надважливі, особливо у нашій сфері, але майбутнє за нашим сміливим, рішучим та амбіційним поколінням. І ми обіцяємо, що будемо будувати краще майбутнє, як ви це робите для нас, як Макс Гудвін робив це для своєї лікарні та пацієнтів.



# Сайти для навчання

Пархоменко Анна  
@a.n.n.u.s.h.\_k.a

**П**ривіт, користувачу всесвітньої мережі Інтернет. Зараз у сучасному світі всі люди потребують зайвої годинки на добу, тому що просто не встигають зробити все, що запланували. І якщо ти — студент, хочеш зайвий раз зустрітися з друзями чи поспати, ця стаття для тебе.



Ми розповімо тобі про 7 цікавих додатків та посилань для того, аби твій шлях під час навчання був легшим та цікавішим. Це не залежить від твого смартфона, адже у нас є те, що буде цікаво користувачам як iOS, так і Android. Готовий зануритися у своє щасливе майбутнє без напруження?

Тож уперед!

Оскільки ти, швидше за все, студент-медик, на першому курсі тебе настигне, як на мене, найцікавіший предмет — анатомія. Не лякайся, адже вивчені будови тіла людини тобі допоможе додаток «Анатомія — 3D атлас». У нього є свої переваги та недоліки.

## ПЕРЕВАГИ

1. Приємний інтерфейс та великий функціонал. Ти зможеш крутити головою на всі 360 градусів, зможеш зрозуміти як же йде та сама сонна артерія і які вона має гілочки, зможеш нарахувати всі 26 кістки стопи та розглянути всі камери серця. Цей додаток потрібен для візуалізації того, що написано у підручнику.

2. Підтримка як IOS, так і Android.

## НЕДОЛІКИ

1. Вартість. Атлас має як безплатні розділи, так і платні. Загальна вартість становить 299,99 грн. Якщо враховувати ті знання, які ти отримаєш з цього додатку, це не дуже велика сума. Купляючи всі розділи, ти зможеш користуватися ними без обмежень у часі.



## 2 Human.Biodigital

Наступним твоєї увазі пропоную сайт для вивчення будови тіла та органів. Більш того, пропоную тобі прокачати свою англійську, бо сайт написаний саме цією міжнародною мовою. Хочу додати, що сайт схожий із додатком «Анатомія — 3D атлас», бо має 3D-ілюстрації окремих систем та органів.

Посилання: [human.biodigital.com](http://human.biodigital.com)

Тобі потрібно лише зареєструватися!

## ПЕРЕВАГИ

1. Вивчення мов. У параметрах можна обрати англійську, німецьку, французьку, іспанську, італійську, португальську, китайську та японську мову. Тож, якщо ти плануєш стажування закордоном, обирай Human.Biodigital.

2. Окрім ілюстрацій на сайті розміщені описи органів та їх функції.

3. Користування з будь-якого гаджету та за допомогою будь-якої системи. Неважливо чим ти користуєшся: Windows, Android чи IOS.

## НЕДОЛІКИ

1. Користування повним функціоналом сайту має свою вартість. На цей раз це 3,99\$ на місяць.

## 3 Medtube

Мій друже, якщо ти вже зараз дуже хочеш зануритися у світ операцій та подивитися як працюють справжні фахівці, пропоную тобі сайт Medtube. Він, як і його попередники, має на вибір п'ять мов, серед яких, на жаль, немає української, але ти можеш обрати англійську, німецьку, французьку, іспанську та польську. Сайт містить більш ніж 20000 різних відео роботи спеціалістів різних галузей таких, як хірургія, гінекологія, гастроентерологія, дерматологія, стоматологія та інші.

Посилання: <https://medtube.net/>



## 4 K-Test

Далі пропоную тобі ознайомитися із додатком, що допоможе підготуватися до КРОКу. Він містить дуже велику кількість тестів минулих років. Пропонується на вибір тести КРОК-1, КРОК-2, КРОК-3, а також три спеціальності — Стоматологія, Фармація та Лікувальна справа. Також хочу наголосити, що розробник пропонує три мови на вибір: англійську, українську та російську. «K-Test» — твій особистий репетитор з КРОК.



### ПЕРЕВАГИ

1. Великий функціонал. Три мови та три спеціальності є тому підтвердженням.
2. Безоплатний, що дуже важливо.
3. Доступний на IOS та Android.

### НЕДОЛІКИ

1. Немає!

## 5 INgeniusUA

Вже набридло навчання? Розумію, спробуємо це виправити. Всі ми користуємось соціальними мережами. Тож пропоную тобі українську платформу на Фейсбуці «INgeniusUA». Тут є велика кількість цікавих статей на життєві теми, починаючи від того як врятуватися від теплого удару і закінчуючи тим як українцю стати лікарем у Великобританії. Все це ти дізнаєшся тут. Це варто твоєї уваги!

Посилання: [www.facebook.com/INgeniusUA](https://www.facebook.com/INgeniusUA)



# Canva

## 6 Canva

Не влаштує PowerPoint? Не подобаються презентації? Завантажуй Canva! Додаток пропонує тобі не лише креативні варіанти презентацій, а ще й створення дизайну твоєї сторінки та публікації в Інстаграмі, ідеї для сертифікатів, плакатів, запрошень, листівок і багато іншого.

### ПЕРЕВАГИ

1. Цікавий сучасний дизайн та дуже широкий функціонал.
2. Безоплатної частини додатку вистачить для реалізації всіх твоїх потреб.
3. Доступний користувачам і iOS, і Android.

### НЕДОЛІКИ

1. Немає!

## 7 Notion

Завжди забуваєш про клятві дефайни? Іноді хочеш, щоб тобі хтось про щось нагадав? Завантаж собі додаток Notion. Він може допомогти як тобі, так і всіх твоїй команді, нічого не пропустити.

### ПЕРЕВАГИ

1. Дуже простий та зручний функціонал.
2. Можна використовувати як для особистого користування, так і для користування групою.
3. Безоплатний.
4. Доступний для iOS та Android.

### НЕДОЛІКИ

1. Підтримує лише англійську мову.



Тож, мій друже, ми з командою знайшли вихід для тебе з будь-якої складної ситуації. Тепер у тебе є зайва година для сну та прогулянки с друзями. Вітаю тебе з новим навчальним роком!

*До нових зустрічей.*

**Н**асамперед давайте підкреслимо, Профком — це добровільна неприбуткова громадська організація, яка ставить за мету об'єднання студентів, здійснення представництва та захисту їх прав.

Наша Профспілка представляє та відстоює інтереси студентства перед адміністрацією університету, органах державної влади, місцевого самоврядування, адже студент під час навчання, здобуваючи знання та новий життєвий досвід, потребує захисту, оскільки іноді відстояти самостійно свої права не вдається. Тому Профспілка студентів ПДМУ може впевнено запропонувати студенту нашого університету захист та підтримку.

### **Тож долучившись до студентської Профспілки ви можете розраховувати на:**

- отримання матеріальної допомоги з коштів профспілки
- організований захист своїх прав
- новорічні подарунки для дітей студентів університету
- сприяння у розв'язанні питань, пов'язаних з проживанням у студентських гуржитках академії
- безоплатну консультацію з приводу навчання та інших соціально значущих питань

## **Що таке Профком студентів?**



У скрутний момент Профспілка може підтримати матеріально коштом профспілкового бюджету та надати матеріальну допомогу у разі потреб в медичному лікуванні, а також у разі виникнення непередбачуваних обставин.

Приєднавшись до нас, ви отримуєте не тільки спілкування з чудовими людьми, ви отримуєте змогу розвинути або ж вдосконалити комунікаційні, організаційні навички, ораторського мистецтва, отримуєте досвід спілкування з різними людьми, організації різноманітних заходів.



*Якщо ти амбітний, завзятий та цілеспрямований — долучайся до студентської Профспілки, ми чекаємо саме на тебе!*





**Д**авайте спочатку виявимо походження самої назви медичного одягу. Слово «халат» арабського походження та в перекладі означає «почесне вбрання», саме тому людина, що його одягає, повинна усвідомлювати всю відповідальність та серйозність своєї справи.

У словнику відомого лексикографа Володимира Івановича Даля «халат» означає широкий домашній одяг східного крою. Але словосполучення з додаванням слова «медичний» відсутнє, хоча сам вчений був військовим лікарем, який виконав понад 140 операцій з видалення кришталіка ока при катаракті.

## Люди в білому

Котельнікова Александра  
@kotelnikova\_a

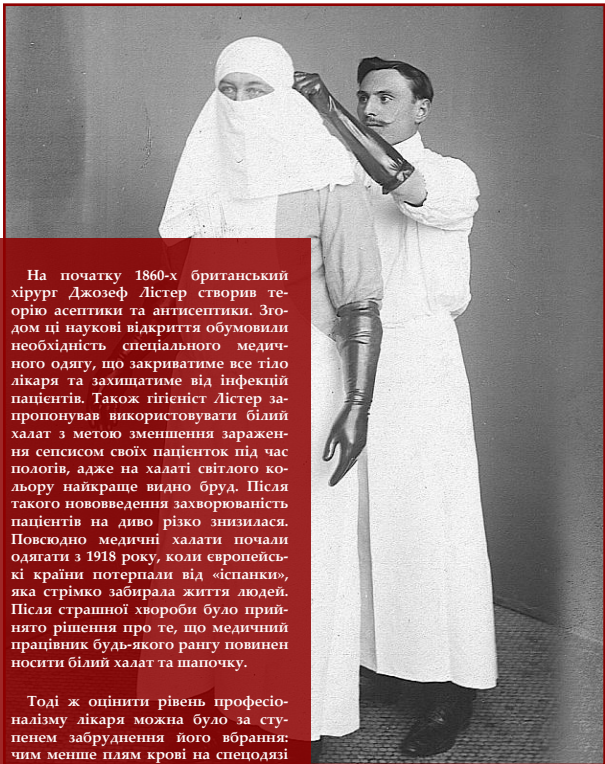


*Костюм є ...  
найважливішою ознакою, за якою ми  
можемо судити про звички, звичаї та  
спосіб життя кожної людини...*

*О. Уайльд*

## Історія медичного халата

Ще на початку минулого століття ніхто не вважав, що лікарі мають вдягатися по-особливому. Вони носили звичайний одяг, поверх якого надягали фартух. До другої половини XIX століття білі халати не носили навіть хірурги. Операції нагадували більше театри, коли в приміщенні знаходилися десятки студентів, які спостерігали за процесом.



На початку 1860-х британський хірург Джозеф Лістер створив теорію асептики та антисептики. Згодом ці наукові відкриття обумовили необхідність спеціального медичного одягу, що закриватиме все тіло лікаря та захищатиме від інфекцій пацієнтів. Також гігієніст Лістер запропонував використовувати білий халат з метою зменшення зараження сепсисом своїх пацієнток під час пологів, адже на халаті світлого кольору найкраще видно бруд. Після такого нововведення захворюваність пацієнтів на диво різко знизилася. Повсюдно медичні халати почали одягати з 1918 року, коли європейські країни потерпали від «іспанки», яка стрімко забирала життя людей. Після страшної хвороби було прийнято рішення про те, що медичний працівник будь-якого рангу повинен носити білий халат та шапочку.

Тоді ж оцінити рівень професіоналізму лікаря можна було за ступенем забруднення його вбрання: чим менше плям крові на спецодязі хірурга, тим краще він впорався з лікуванням пацієнта.

## Чому медичний халат білого кольору?

Цей колір — символ чистоти, довіри та спокою. Він пом'якшує емоції, служить лікарями проти стресу, а також дає відчуття свободи та порятунку. Білий налаштовує людину на відвертість, самовіддачу та повноту своїх думок. Крім того, медичні працівники в одязі цього кольору викликають у пацієнтів набагато більше довіри.

Також вченим вдалося довести, що білий халат підсилює концентрацію лікаря. Вдягаючи такий спецодяг, медики роблять набагато менше помилок, тому можна навіть сказати, що цей колір допомагає рятувати людські життя.

До того ж біле полотно більш стійке до прасування при високих температурах, постійного кип'ятіння з метою знезараження та прання з використанням вапна.

Однак у середині ХХ століття ставлення до білого халата змінилося. З точки зору психології, світле одягання лікаря може викликати стрес, особливо у дітей, адже хто у дитинстві не боявся «людей в білому»? Особливо відомий синдром «гіпертонія білого халата» - коли у пацієнта підвищується артеріальний тиск у присутності лікарів. Тому в багатьох країнах почали використовувати пастельні відтінки зеленого та синього. Ці кольори також знижують напругу очей, особливо з урахуванням їх втоми в оточенні світла ламп і білих відтінків, та роблять плями яскравої червоної крові менш помітними на спецодязі.



## Медичний халат сьогодення

На сьогодні чистий та охайний медичний одяг — це основа довіри пацієнтів до лікаря. Аби підкреслити свою індивідуальність, кожен працівник має вільний вибір щодо фасону та кольору своєї уніформи.

Медичні халати — це класика у локальному світі моди, але все частіше сучасні лікарі надають перевагу костюмам, пояснюючи це їхньою зручністю. Дизайнери медичного одягу не обмежуються лише білими, зеленими та синіми кольорами. Уже сьогодні можна зустріти халати пастельного кольору або й взагалі з принтами. Рукава різної довжини, застіжки, кишені, комірці та гудзики стали перетворювати повсякденний робочий одяг у справжні шедеври.

Передові українські клініки створюють власний корпоративний стиль в одязі, що позитивно відбиває естетичну складову закладу та привертає увагу пацієнтів. Хоча все ж комфорт та безпека лікаря скрізь століття залишаються на першому місці.



У наш час спецодяг — невіддільний атрибут медичного персоналу. Українське виробництво одноразового стерильного одягу, що засноване ще в 1992 році, запевняє, що використання їхньої продукції зменшує ймовірність зараження інфекціями, а також знижує ризик появи ускладнень у післяопераційний період.

Матеріал для одноразових халатів використовується водонепроникний. У ньому відсутній ворс — це дозволяє зберігати стерильність протягом тривалого часу, на відміну від бавовняних текстильних тканин, які не перешкоджають проникненню шкідливих організмів. Одноразовий халат повинен бути надлегким, не перешкоджати рухам. Їх зшивають не нитками, а методом ультразвукового зварювання.

## Халати без нитки

Після виробництва працівники упаковують халати в спеціальну тару та проводять процес стерилізації газовим методом — оксидом етилену. Після одноразового використання продукцію утилізують шляхом спалювання.

Тож, сучасне людство не зупиняється на досягнутому, а розробляє нові та дієві методи, щоб покращити роботу наших медичних працівників. І хто знає яким буде вбрання лікаря вже за 20 років.



## Питання ребром

### Вакцинація в Україні

Ткаченко Олексій  
@yixelo

Можна вічно дивитися на три речі: як горить вогонь, як тече вода і як хтось сперечається про вакцинацію. Сьогодні це не просто актуально: якби у суспільстві був рейтинг найбільш обговорюваних тем, то питання щеплень посідало б друге місце, після політики звісно. Для нас, студентів, майбутніх працівників медичної галузі було б дуже корисно віднайти всі «за» та «проти» вакцинавання. Саме тому спробуємо розібратися у цій проблемі.



World Health  
Organization

Всесвітня організація охорони здоров'я на брифінгах, присвячених імунізації, завжди наголошує: «Щеплення — простий, безпечний і ефективний спосіб захисту від хвороб до того, як людина проконтактує з їх збудником». Лише завдяки цьому людству вдалося ліквідувати віспу, а також обмежити у розповсюдженні поліомієліт, кір, правець, паротит, краснуху, кашлюк, дифтерію, гепатити А і В. ВООЗ також повідомляє, що вакцинація попереджує від 2 до 3 мільйонів смертельних випадків за рік. Ці та інші цифри, надані найвищим органом контролю здоров'я у світі, свідчать про необхідність розуміння людей важливості колективного імунітету задля перемоги над якоюсь хворобою.

Цікавим було і те як люди дійшли до висновку, що вакцинація дієва. За тисячі років до того, як ця тема стала актуальною у медицині, жителі Сходу та Африки у хворих натуральною віспою людей брали змісти пустул і втирали собі у рани. Такий метод вакцинації зараз називають варіоляцією.



Перший офіційно задокументований факт щеплення пов'язаний з англійським лікарем Едвардом Дженером. У період розповсюдження натуральної віспи наприкінці XVIII століття він виявив, що доярки, які працювали з коровами, недужих коров'ячою віспою, частіше не хворіли на натуральну, а у випадку інфікування останньою переносили її в легкій формі. Вивчивши достеменно це питання, 14 травня 1796 року лікар щепив восьмирічного сина свого садівника, Джеймса Фіпса.

Після Едвард протягом п'яти років тричі намагався заразити хлопчика віспою, але це йому не вдалося. Тож саме робота англійського лікаря стала початком боротьби з недугою, і через майже два століття, у 1959 році, ВООЗ прийняла програму з питань глобальної ліквідації віспи шляхом вакцинації кожного. У 1980 році ця програма була успішно виконаною. Сьогодні віспа — хвороба, яку перемогло людство на всіх континентах. Її збудники знаходяться лише у двох місцях — в Центрі контролю та

профілактики захворювань (США) і в Державному науковому центрі вірусології та біотехнології «Вектор» (Росія).

## Але як щодо сьогодення?

Після перевірки сервісу Google Trends можна побачити, що слова «вакцина» і «вакцинація» стали чи не найбільш загуленими. Пандемія коронавірусної хвороби перевернула з ніг на голову весь світ і зараз відсоток тих людей, що зацікавилися питанням щеплення, значно зріс. Уже майже півтора року ми живемо з обмеженнями та намагаємося перемогти ковід. З урахуванням відсутності альтернатив, масові щеплення — єдиний шлях назавжди залишити цю хворобу в минулому або хоча б звести на мінімум кількість інфікованих людей.

Станом на осінь 2021 року світу відомо понад **15** вакцин, а в Україні виділяють п'ять головних.



Перша вакцина, яку схвалила ВООЗ, — «Comirnaty» від фармацевтичних компаній Америки «Pfizer» та Німеччини «BioNtech». Створена на основі РНК вірусу вона є ефективною на 95%. Третій етап клінічного дослідження для неї закінчився 24 листопада 2020 року. У рамках програми «COVAX» (аббревіатура від «Глобальний доступ до вакцин проти COVID-19») Україна отримала понад 1 мільйона доз. З початком п'ятого етапу вакцинації населення кожен українець у центрах щеплення може обрати ту, якою хоче вакцинуватися, у тому числі й від компанії Pfizer/BioNtech. Єдиним недоліком американо-німецького продукту є умови зберігання — мінус 70 градусів за Цельсієм, що ставить під загрозу можливість транспортування в інші країни.

Наприкінці грудня 2020 року вакцину від американської компанії «Moderna» представили світу. Її структура аналогічна з «пфайзерською» (назва компанії сама говорить за себе - mode RNA), а ефективність становить 94,1%. Вакцина має низку переваг, однією з яких є умови зберігання — плюс 2 - плюс 8 градусів за Цельсієм. Для країн, які зацікавлені у масовій закупці, цей показник є вирішальним. Україна вже отримала 2 мільйони доз «модерни» в рамках коваксальної кампанії допомоги урядом США.

Векторна вакцина, розроблена спільно з Оксфордським університетом і шведсько-британською фармацевтичною компанією «AstraZeneca», відома як торгова марка «CoviShield». За основу її структури взято ослаблений аденовірус шимпанзе. 4 січня 2021 року було проведено перше щеплення, а вже 23 лютого 500 тисяч доз прибули в Україну. Її ефективність становить 70%, умови зберігання аналогічні з «модерною». Коли ця вакцина надійшла в Україну, це стало початком реалізації першого етапу щеплення з пріоритетністю для тих, хто в групі критичного ризику інфікування коронавірусом.



Продукт китайської компанії «Sinovac Biotech» «CoronaVac» — за походженням інактивована. У грудні 2020 року Україна підписала контракт на закупівлю 1,8 мільйона доз цієї вакцини. Ефективність становить 50,38%, про що свідчать результати третього етапу клінічних досліджень у Бразилії, Туреччині, Чилі та Індонезії. Умови зберігання не вимагають великих витрат — плюс 2 - плюс 8 градусів за Цельсієм.

18 серпня міністр охорони здоров'я поставив свій підпис на документі про присвоєння вакцині «Janssen» від американсько-німецьких вчених компанії «Jonson & Jonson» статусу визнаної в Україні. Вона векторна і містить аденовірус людини з умонтованим у нього геном одного з білків коронавірусу. Дослідження ефективності показали результат 66,9%. Умови зберігання все ті ж — плюс 2 - плюс 8.



Те, що відрізняє її від попередників — однодозність, і нехай це може здатися практичнішим за аналоги, все ж не обійшлося і без скандалів. «Janssen» має невисоку репутацію через побічні ефекти, і, наприклад, Данія у квітні 2021 року відмовилася від її використання.

*З-поміж цих вакцин, які на сьогодні є широко розповсюдженими у світі, існує понад 30 претендентів на визнання.*



Дієвість «Спутника V», який за результатами пресерлізу Національного дослідницького центру епідеміології та мікробіології імені Гамалії має чи не 100% ефективність, ставлять під сумнів міжнародні організації, у тому числі ВООЗ.

Також над власним продуктом працює науковий колектив Італії, Японії, Південної Кореї, Канади та Індії. Міністерство охорони здоров'я України нещодавно повідомило, що дві приватні компанії, отримавши фінансування з Національного фонду досліджень, скоро повинні представити свої звіти з питань вітчизняної вакцини.

Цікаво, що дослідники з Саарландського університету в Гомбурзі, Німеччина, виявили, що люди, щеплені спершу «CoviShield», а потім «Comirnaty» мають удесятеро більше антитіл за тих, хто щепився одним і тим же видом вакцини.

## *Міністерство охорони здоров'я України 17 вересня оголосило про можливість комбінацій «Comirnaty» і «Moderna».*

У липні вчені опублікували дані про тривалість високого вмісту антитіл у крові. Дані надав аналітичний портал «Слово та діло».



Щепившись «CoviShield» та «Moderna», ви залишаєтеся захищеними від ковіду протягом 2-3 місяців, після введення вакцини «Comirnaty» або «CoronaVac» у крові зберігаються антитіла не довше пів року. «Janssen» у цьому питанні рекордсмен — найближчі 8 місяців ви під протекторатом імунітету. Необхідно зважати й на ці дані, обираючи вакцину, яку хочете застосувати.

Але як би не переконували лікарі громадян щепитися, завжди знаходяться ті, які відмовляються. Недовіра до вакцинації входить у десятку проблем світової охорони здоров'я. Причини ж відмов часом настільки безглузді, що викликають спершу сміх, а потім і сльози через усвідомлення, що люди в це вірять.

Аутизм вакцини не викликають. У 1998 році англійський лікар Ендрю Вейкфілд опублікував у медичному журналі статтю про те, що вакцини проти кору, краснухи та паротиту викликають аутизм.

Автор сфальсифікував дані й видав їх за дійсність. Це призвело до спалахів захворювань кором. Пізніше його звинуватили в наклепах і порушеннях медичної етики, вилучили з медичного реєстру Великобританії, але слова автора уже встигли прийняти за правду.

Центр контролю та профілактики захворювань у США, медичний інститут Національної академії наук Великобританії та британська Національна служба охорони здоров'я спростували будь-який зв'язок між вакциною і виникненням аутизму. Та все ж знаходяться ті, які бачать у цьому суцільну теорію змови.

Чипування шляхом введення вакцин неможливе. На сьогодні існує лише один шлях ввести ДНК-чип, але він повинен бути на твердій основі. А значить через ін'єкцію це реалізувати неможливо навіть теоретично.

Перед щепленням вакцини проходять всі етапи контролю. Жодні претензії, пов'язані з недостатньою обізнаністю не можуть бути прийняті, адже всі продукти фармацевтичних компаній ретельно перевіряються.

Під час спалаху хвороб можна вакцинуватися. Ба більше, це необхідно робити аби зупинити розповсюдження хвороби.



Вакцина не може ослабити імунітет. Під час інфікування природним шляхом і залежно від хвороби це можливо, але під час щеплення — ні. До складу вакцин входять настільки ослаблені збудники, що наш імунітет перевантажитися не може. Вчені довели, що якщо щепити людину проти 10 різних захворювань, максимальна залученість імунної системи становитиме 0,1%.

Вакцинація — це відповідальність кожного громадянина перед людством, хоча і залишається вільним вибором. Історія вже знає випадки, коли саме щеплення допомогли людству перемогти ту чи іншу хворобу. А отже, прийшов час знову подумати про найближче майбутнє та усунути ризики, які ставлять під загрозу мирне існування людства.

# ВОЛОНТЕРСТВО В ЦДМУ

Шукай можливості для себе!

**Волонтери загону «Єдність» –  
переможці Національного  
конкурсу «Благодійна Україна»**

Волонтери загону «Єдність» отримали відзнаку «Янгол добра» за перемогу у Національному конкурсі «Благодійна Україна».

«Це – результат нашої злагодженої роботи, постійної співпраці з однодумцями. Це – віра у досягнення великої мети. Це – дії задля прогресивного розвитку волонтерства України. Ми щасливі! Бо можемо волонтерити. Бо вчимося цьому і навчаємо інших. Щасливі! Бо несемо відповідальність за те, що робимо. Щасливі! Бо бачимо, як змінюється оточення навколо нас», – наголошує голова волонтерської спільноти ЦДМУ Єлизавета Первушина.

**Національний конкурс «Благодійна Україна»** – щорічний всеукраїнський конкурс з відзначення найкращих благодійників і найбільш ефективних благодійних ініціатив в Україні. Заснований 2012 року Асоціацією благодійників України.



**«По краплині для життя», –  
ми діємо за таким принципом!**

Волонтери 5 років поспіль активно долучаються до Всесвітнього дня донора крові, надають адресну допомогу та постійно поповнюють банк донорської крові Полтавської обласної станції переливання.

На своїх сторінках у соцмережах пропагують тему донорства крові та стовбурих гемопоетичних клітин.

Для того, щоб стати частиною Всеукраїнського реєстру донорів кісткового мозку та підтримати фінансово реєстр, Ви можете перейти за посиланням <https://ubmdr.org/>.



## Єдність на офлайн заходах

«Єдність» продовжує співпрацювати із Відділом реалізації молодіжної політики та сім'ї ДКМС ПМР, Обласним молодіжним центром Полтави та допомагає в організації та проведенні заходів.



*20 червня у Полтаві відбувся «Tato fest».*

Про що цей фестиваль? Про спільне корисне дозвілля татусів та дітей.

«Ми переконані: відповідальний тато, відповідальна мама – щаслива дитина та гармонія в родині», – діляться враженнями волонтери.



## Про досвід та нові знання

У День молоді 27 червня на платформі «Твій простір» відбувся Вуличний університет. Випускники ПДМУ, лікарі Олександр Помилой та Анна Безкоровайна спілкувалися з молоддю про важливість бути причетними до змін на краще. Говорили про успішні практики волонтерського загону «Єдність», громадську активність та доводили, що основну зайнятість варто поєднувати з чимось таким, що буде надихати себе та інших.

Волонтери «Єдності» взяли участь у нетворкінгу від Обласного молодіжного центру «Перезавантаження».

Слухали про діяльність інших громадських об'єднань та ділилися власним досвідом.

Голова волонтерського загону Єлизавета Первушина нещодавно повернулася з Одеси, там вона мала підвищення кваліфікації тренерки з волонтерства.

Триденний навчально-практичний інтенсив включав законодавство волонтерства, права та можливості, мотивацію у цій потрібній людству справі.



## Про те, що дається один раз за життя – про здоров'я

Волонтерки загону «Єдність» спільно зі старшим викладачем кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою ПДМУ к.мед.н. Тетяною Плужніковою та доцентом кафедри Наталією Харченко організували зустріч з учнями Полтавської ЗОШ № 26, що була присвячена важливості здорового способу життя.



## Літні Добрі справи



Волонтери допомагали у супроводі осіб з інвалідністю під час змагань, що проходили 28 серпня в рамках Всеукраїнської акції «Шаную воїнів – біжу за Героїв України». Піклувалися про те, щоб наші спортсмени почувалися комфортно, а також спробували себе у скандинавській ходьбі, яка, до речі, тренує не тільки ноги, а й більшість м'язів людини.

У забігу взяли участь 350 представників з 42 територіальних громад Полтавщини та військовослужбовці Полтавського гарнізону. Така кількість людей однозначно доводить, що це не просто патріотичний захід, а ціле об'єднання сердець, що вболівають за мир у нашій країні.



Протягом цього літа волонтерка «Єдності», студентка 4 курсу медичного факультету №2 Олена Жалдак, у складі місії «Світло на Сході» брала участь у роботі благодійної клініки, надаючи медичну допомогу мешканцям Донбасу, Сумщини, Полтавщини, Дніпровщини, Черкащини.

За цей час клініку відвідало близько 2000 людей. Пацієнтам, які зверталися, була проведена безоплатна перевірка зору і видача окулярів, моніторинг артеріального тиску та показників глюкози крові з метою раннього виявлення цукрового діабету.

Робота волонтерів зробила медицину для людей із віддалених маленьких селищ більш доступною. Волонтери забезпечили людям не тільки медичну допомогу, але й людську турботу і підтримку.

Творімо добро!



Підбито підсумки конкурсу «Змагаймося за нове життя», присвяченого Лесі Українці. Цьогоріч волонтери долучилися до нагородження переможців.



# Все про домедичну допомогу на забігові

02.07 о6 18.00

Online - зустріч



## Тренінги з домедичної допомоги

Домедичну допомогу повинен вміти надавати кожен.

Волонтерки загону Єлизавета Первушина та Олена Школьна проводять тренінги з домедичної допомоги для спортивних волонтерів New Run для того, щоб вони знали, що робити у випадку виникнення травм під час забігів.





## Полтава Нова Пошта напівмарафон

Вже традиційно ми долучилися до наймасштабнішої бігової події на Полтавщині – «Полтава Нова Пошта напівмарафон». Неймовірне натхнення та позитивні емоції стали у пригоді в підтримці марафонців та допомагати на визначених локаціях під час проведення заходу.



Просвітницька діяльність щодо правил здорового способу життя, профілактики коронавірусної інфекції проводиться на сторінках волонтерського загону «Єдність» у соціальних мережах.



Facebook



Instagram

Усіх охочих долучитися до волонтерства, благодійної допомоги, донорства просимо звертатися до голови загону «Єдність» ПДМУ – Єлизавети Первушиної: +38-099-921-45-04.

# Практика закордоном під час карантину:

## це мит чи реальність?

Копитко Назар  
@kopitkonazar

Кожен студент медичного вишу напевно хоча б раз задумувався про проходження практики, інтернатури та в цілому стажування закордоном. Усі хотіли б це спробувати, але мало хто розуміє, що для цього потрібно робити, який алгоритм дій, яка вартість і таке інше.

Привіт, мене звати Назар і, закінчивши перший курс, я отримав можливість пройти літню практику в Польщі. Сьогодні я спробую розповісти тобі свою історію і розкласти все по поличках.

Для того, щоб потрапити на стажування закордон потрібно дотримуватися чіткого алгоритму дій:

**1** Визначитися з країною. Необхідно чітко розуміти, яку країну хочеш обрати з усвідомленням того, що це передбачає знання іноземної мови.

**2** Визначитися з компанією. Студенту власноруч надзвичайно важко домовитися з приводу проходження практики закордоном, саме тому рекомендує працювати з компаніями, які займаються студентськими стажуваннями. Попри всі труднощі у зв'язку з COVID-19 дуже багато компаній залишаються на ринку, у кожній з них свої цінова політика та пропозиції, тож все залежить лише від тебе. Усі відгуки, контакти та інформацію можна знайти в Інтернеті.



**3** Визначитися з бюджетом. Бери до тями те, що гроші компанія витрачає на підготовку документів для лікарні, у якій ти будеш проходити практику, житло та харчування, саме тому ціни можуть значно різнитися.

**4** Визначитися з відділенням. Зрозумій що саме тебе цікавить найбільше. Зазвичай компанії вже декілька років співпрацюють з відділеннями певних лікарень, тому вони можуть надати список, де саме можна проходити практику.

## *А з якого курсу можна починати?*

Особисто я почав з першого, і вважаю, що чим раніше, тим краще. Перший тиждень практику проходив у відділенні загальної хірургії, а другий і третій – у відділенні кардіології та інтервенційної хірургії. За три тижні вдалося побачити понад сотню операцій, а також асистувати на більшості з них.

## *Чи потрібно мати сертифікат про знання іноземної мови?*

Необов'язково. Деякі компанії пропонують тобі особистий курс підготовки та надають доступ до матеріалів для вивчення іноземної мови.

## *Як довго триває практика?*

Насправді усе залежить від компанії та її можливостей, але рекомендую їхати стажуватися мінімум на два тижні.

**5** Підписати контракт. Усі компанії зобов'язані укласти з тобою контракт, у якому будуть прописані всі права та обов'язки двох сторін, а також алгоритм дій у випадку порушення умов угоди.

**6** Правильно спакувати валізи. У закордонних лікарнях студенти на практиці працюють з пацієнтами постійно, тож необхідно мати з собою халат, змінне взуття, хірургічний костюм і в деяких відділеннях фонендоскоп.





## *Чи можливо потрапити на практику безоплатно?*

Ні, тому, що оформлення паперів, нотаріальне підтвердження запрошення від лікарні так чи інакше буде не безоплатним. Працюючи з компаніями, ти зберігаєш свій час та нерви, оскільки всю «паперову роботу» виконують саме вони.

## *Чи можливо отримати підтвердження проходження стажування?*

Звичайно, після закінчення практики компанія видає сертифікат, у якому вказано відділення де проходила практика, а також термін коли й скільки це тривало.



Підсумовуючи все, можемо сказати, що чим більше ви побачите, тимкраще для вас як майбутніх профі.

Досвід – неоціненний скарб, зокрема для лікаря. Кожен з нас має своє бачення та особливості, і можливість запозичити знання у закордонних колег надзвичайно важлива, особливо в умовах пандемії.

# Сторінки творчості

може я все це придумав?  
і вернутись не може сторицею,  
тому мабуть правда сховалась  
за брамою там, зі столицею.

негідність стала ознакою,  
протирати нам поруч штанини  
було б класно, але неможливо  
ані день, ані пів години.

я фантазії тут запускаю -  
вони ж бумерангом поламаним  
падають десь, не вертають  
шляхом мною раніше згаданим.

з'являється з розмахом,  
ти маєш ролі чужого.  
місто лишаєш за подивом -  
мене лишаєш німого.

Ткаченко Олексій  
медичний №1

мільйон історій,  
тисячі причин –  
тебе любити не захоче він.  
впадеш у ноги,  
честь свою чорниш –  
кохає іншу він, облиш.

кохає матір свою, місцину,  
кохає милу батьківщину,  
що без упину корить.  
кохає дім і сад, і поле,  
і до болю так знайоме  
колосья, зелень і чужі уста.

кохає ніч і день, світанок  
він з нею кожен зустріча.  
та час іде – любов згаса.  
туда полонить його розум,  
і смуток поглядає коліса,  
краса любов вже не боронить  
та не врятує чудеса.

біжить, все швидше, без упину,  
спить, немов той вітер лине,  
шукає спокою, не більш.  
не знайде він його довіку,  
загубить в собі "чоловіка"  
і лиш опал цей шлях зорить.

кохає й досі матір, місцину,  
кохає рідну батьківщину,  
що так голубить кожну мить.  
кохає вітер, трави й море  
і до болю так знайоме  
волосся, лик і вже твої уста.

та чи кохаєш ти? любов пуста.

Микитенко Влада  
стоматологічний

я шукала чудовиськ  
у Чорному морі  
в холодних  
південних  
чужих берегах.  
збиралась у гори  
кричати про горе

про горе, в якому себе берегла.

шукала сирен  
(вони голі і п'яні),  
їх місяць зі скелі на дно прожене.  
чпляються чайок хвости в океани

якщо розіб'юся,  
хто врятує мене?

Авгеві стайні, Адамові ребра,  
нелюблені діти, чужа благодать...  
чому ми з бажанням  
дістатися неба  
не можемо побачити зірок,  
що летять?

шукала іфрита або василіска,  
заповнити серце,  
що я не із них.  
молитву рядками із довгого списку  
читала, благала,  
щоб голос затих.

я там заблукала,  
де все було просто.  
мій компас зламався  
і ледь барахлит.  
у грудях моїх заколисаний монстр.  
нервово і тихо  
він спить.

чи він спить?

буває, що світ може мучити совість:  
обману, лукавості, зла апогей.

я бачила кожного разу чудовиськ,

де мала б знаходити  
просто людей.

## Вакцина от полиомиелита

Солж создал вакцину первым  
 Был тогда он очень нервным  
 Когда вакцину получив  
 Ей пару минусов вручил:  
 Иммунитет выходит слабый  
 И будет только гуморальный  
 Ревакцинаций нужно много  
 И в срок их надо делать строго  
 Вводить её парентерально  
 Что было для детей печально  
 Но все же есть и плюсы в ней  
 Ты сколько хочешь её влей  
 Ниразу вред не причинит  
 Иммунитет же укрепит  
 Вскоре Солж известным стал  
 И при этом вирус пал

Но не стоит забывать  
 Что знаменитым каждый может стать  
 Об этом Себин и подумал  
 Свою вакцину он придумал и тоже знаменитым стал  
 Сделав вируса пассажи  
 Тем самым он прибегнул к краже  
 Вирулентность вируса украл  
 Аттенуированным он его назвал  
 Нелегкий путь в итоге он пройдя  
 И до успеха наконец дойдя  
 Вводил свою вакцину перорально  
 Что для детей в то время было актуально  
 Иммунитет же вышел колоссальный  
 И местный был, и гуморальный  
 Пряма винегрет, а не иммунитет  
 Ревакцинаций требуется мало  
 Но все же плохо некоторым стало  
 И все не так уж гладко как хотелось  
 В вакцине пару минусов имелось:  
 С реверсиями можешь ты столкнуться  
 Ведь вирус может в ней проснуться  
 Присущна фетопатогенность ей  
 Ты это же ввиду имей

И та и та вакцина хороша  
 Без вируса не стоит и гроша  
 Аттенуированный же или убит  
 Он выработку антител сулит

Анонім  
 медичний №1

Парят там звёзды, солнце, облака.  
В сторонке, где-то там ещё луна.  
И там же, вместе с ними, парит твоя мечта.  
Попадешь ли к ней на небеса, иль может проживёшь остаток дня на лезвии ножа?

Ты помни, жизнь одна, она твоя.  
Лишь ты решаешь,  
Лишь ты себя терзаешь,  
Лишь ты себя тихонько убиваешь...

Так выбирай: пойдёшь со смертью в одну ногу, иль будешь равен Богу.  
Попридержи свою тревогу,  
Выбери достойную дорогу.

Ты - человек, ты не идеален.  
Запомни: внешность мы не выбираем, Характер, как хотим, так и ломаем.  
И даже если погибаем, мы воскресаем,  
И снова со своей мечтой парим, летаем!

Лантух Павло  
медичний №1

Ти дивишся на мене і мовчиш,  
Неначе ми з тобою й досі пара.  
І лиш на мить твое мовчання закричить:  
«Навіщо ТИ сама все зруйнувала?..»

Щоночі повертаєшся у снах...  
І знов ведеш мене тими стежками.  
Ми тільки вдвох і, ти лише моя...  
Навіщо сотні кілометрів поміж нами?

Я знаю - пишеш ти мені листи.  
Але не відправляєш адресату.  
Я так чекаю... кожен день, а ти...  
Ти знов і знов міняєш клятву дату!

І маниш мене поглядом із фото.  
Ти не повіриш... я зберіг його на згадку...  
А з ним, мабуть, зберіг і почуття.  
Усі, що мав! Без змін і без остатку.

Береат у пам'яті сто тисяч раз!  
Не сплю ночами! Знаєш - була права!  
Люблю тебе! Мовчу! І лиш в думках...  
Як жаль, що ТИ сама все зруйнувала!..»

Бичко Марина Вікторівна  
викладач кафедри медичної  
інформатики, медичної та  
біологічної фізики

Час - крихка матерія, цінність якої пізнаємо, втративши. У сучасному світі скла й заліза вже давно припинило існування теперішнє, ми бачимо лише те, що є за горизонтом, ігноруючи дійсність. Буденні клопоти, переживання за неправильний вибір у минулому, намагання дійти до поставлених цілей в майбутньому, картонні усмішки й зламані крила за спиною - це те, чим є ХХІ століття. Людина повинна бути продуктивною, оптимістичною та не докучати іншим своїми проблемами. Соціум вже давно став пентагоном для мрій та бажань, нав'язуючи правильну лінію поведінки. І замість того, щоб радіти, як у дитинстві, сонячному дню, намагаємося спланувати кожен крок під пильним оком громади, стаючи на все життя полоненим своїх страхів перед байдужим натовпом. Та, можливо, варто перетнути червону лінію дозволеного, щоб побачити яскравий світ живого?

Кожне століття в історії людства - виклик для особистості. Головне: не загубитися на дорозі з минулого в майбутнє й помітити те миле серцю сучасне, що, попри всі труднощі й негаразди, прагне твоєї уваги й трішки душевного тепла, віддячуючи повнотою життя й щастям.

Добровольський Володимир  
медичний №1



# Над випуском працювали:



Редакційний відділ  
Студентського парламенту ПДМУ

Ткаченко Олексій — головний редактор журналу  
Микитенко Влада — дизайнерка журналу

## Організації:

Студентський профком ПДМУ  
Волонтерський загін «Єдність»

## Автори:

Ворчак Ярослава  
Микитенко Влада  
Дзюбан Анна  
Пархоменко Анна  
Котельнікова Александра  
Ткаченко Олексій  
Копитько Назар  
Лантух Павло  
Добровольський Володимир  
Бичко Марина Вікторівна

**Усім дякуємо за співпрацю!**