

Використання афоризмів медичного спрямування у викладанні загальної практики–сімейної медицини на додипломному етапі вищої медичної освіти

О.О. Воронцов, Л.С. Бабінець

ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України»

У статті наведено результати аналізу літературних джерел з історії медицини і сформовано актуальні контенти афоризмів відомих лікарів і філософів у галузі медицини для використання їх у процесі викладання дисципліни «загальна практика–сімейна медицина» на додипломному етапі вищої медичної освіти. Метою є формування і посилення мотивації майбутніх фахівців у галузі первинної медичної допомоги щодо здорового способу життя, профілактики і реабілітації найбільш поширених у популяції людини захворювань. Рекомендовано використовувати цей матеріал як додатковий педагогічний прийом оптимізації викладання матеріалів для підготовки студентів до занять.

Ключові слова: афоризми, оптимізація викладання, дисципліна «загальна практика–сімейна медицина», профілактика, реабілітація, якість життя.

На додипломному етапі викладання дисципліни «загальна практика–сімейна медицина» (ЗП–СМ) важливим педагогічним прийомом є акцентування уваги майбутніх лікарів усіх фахів, особливо лікарів первинної медичної допомоги (ПМД), на винятковій важливості профілактичної і реабілітаційної складових діяльності на етапі ПМД, які мають на меті якість життя людини, досягнення нею активного довголіття. Саме це є лейтмотивом майбутньої діяльності лікарів ПМД, а в процесі навчання основною метою викладачів ЗП–СМ – донести цей меседж студентам і навчити, як цього досягти.

У цьому контексті на допомогу викладачу приходять накопичений досвід минулого. Викликає здивування, наскільки цей досвід є сучасним, наскільки спресована у висловах великих філософів і лікарів давніх часів мудрість залишається актуальною на сьогодні. Мабуть, у це важко повірити, але принципові медичні поради, пропозиції та гасла щодо профілактичної спрямованості медицини, які озвучують сучасні працівники охорони здоров'я, було сформульовано понад 2000 років тому (у V ст. до н.е.) старогрецьким лікарем Гіпократом, якого прийнято називати батьком медицини, та його наступниками у період середньовіччя [1].

Мета роботи: проаналізувати літературні джерела з історії медицини щодо профілактики захворювань і здорового образу життя у контексті доцільності їхнього використання у педагогічному супроводі викладання «загальної практики–сімейної медицини» на додипломному етапі вищої медичної освіти.

Спосіб та якість життя попри розвиток цивілізації залишаються у незмінному взаємозв'язку, доводячи актуальність тверджень про вплив минулого на майбутнє, або про «нове» як добре позабуте «старе».

Хвороби завжди переслідували людину, руйнуючи якість її життя або спричиняючи смерть. З медичної точки зору здається нескладно з'ясувати якою мірою захворювання порушують якість життя. Необхідно оцінювати наявність больового синдрому, обмеження функціональних можливостей органів

і систем організму, розлади сну, стан травлення тощо. Саме на додипломному етапі навчання лікарів ПМД акцент робиться на профілактичній, амбулаторній лікувальній і реабілітаційній роботі, санітарно-просвітницькій діяльності майбутніх фахівців, метою яких є збереження якості життя людини.

Однак першочерговим завданням сімейного лікаря є переконатися у відсутності ознак хвороби, яка несе ризик для життя й вимагає цілодобового контролю, тобто усвідомлювати межі своєї компетентності. Ось чому серед професійних здібностей медичних працівників особливе місце посідають організаторські – вміння організувати допомогу у кожному окремому випадку та здійснювати спостереження за всіма пацієнтами із зони своєї відповідальності. На сторінках журналу «Бібліотека сімейного лікаря та сімейної медсестри», на прикладі організації допологового ведення вагітних нами висвітлювалася сутність диспансерного методу організації медичної допомоги [2].

У статті пропонується розглянути профілактично-лікувальні можливості збереження або відновлення якості життя під впливом здорового способу життя виключно за «рецептами» великих лікарів.

Повний, майже дослівний збіг деяких рекомендацій, що у сучасному світі зветься плагіатом, у даному випадку має інше пояснення. На нашу думку, більшість лікарських наукових висновків чи філософських тверджень за змістом є аксіомами, як математичне « $2 \times 2 = 4$ », й знаходяться поза часом та географічним походженням. Тематично відібраний наведений нижче текст, сподіваємося, є добре відомим і цікавим не тільки для усіх медиків. Особливого повчального значення йому надає авторство та більш ніж поважний вік. Як кажуть: «Перевірено часом».

Нижче наведено структурований тематично матеріал з афоризмів великих лікарів і філософів минулого, який рекомендуємо використовувати у викладацькому процесі (для зручності пропонуємо наступні позначки подачі авторства висловів):

- ◆ – Гіпократ (460–370 до н.е.);
- ◆◆ – Клавдій Гален (130–200 р.);
- ☞ – Авіценна (Ібн Сіна) (980–1037 р.);
- – Арнольд із Віланови (1240–1311 р.);
- – Парацельс із Гогенгейма (1493–1541 н.е.).

Організаційно-філософські та психологічні настанови

- ◆ Частина хвороб походить тільки від способу життя.
- ◆◆ Важливо уміти розпізнати те, що може завдати організму шкоди. Природа завжди передбачає наслідки.
- ☞ Тривога, гнів, печаль і сором впливають на свідомість і розум, пригноблюють людину, виснажують її життєві сили.
- Помірне і розсудливе життя зберігає здоров'я.
- Природа терпляча. Вона пробачає багато того, що людина по нерозумінню робить на шкоду своєму здоров'ю. Але терпіння природи не безмежне.

◆ Будь-яка надмірність протилежна природі. Будь-яке збудження і сильний прояв почуттів – небезпечні. У всьому важливий повільний перехід від одного до іншого. В юні роки усе приємне – приємніше. У похилому віці усе неприємне – неприємніше. Будь-які різкі, раптові зміни небезпечні і шкідливі. Страх і печаль, що надовго опанували людиною, схиляють до хвороб.

□ Спокій і порядок зберігають здоров'я. Міру дотримуйся у всьому – у працях і насолодах, у радості і в смутку. Не давай волю пристрастям. Подружній обов'язок виконуй не надмірно. Постарайся ніколи не гніватися. Керуй почуттями. Не будуй нездійсненних планів. Порівняй свої сили і можливості. Не давай турботам поглинути тебе всього. Не збирай на серці образи. Не сумуй і не засмучуйся.

○ Пристрасті, хибні бажання, безлад у думках, хвороблива уява, страх, меланхолія, гнів, заздрість і печаль викликають хвороби.

◆ Неробство – джерело усіх вад. Де немає неробства там немає зла. Зниженість тіла веде до хвороб.

□ Працею щоденно. Уникай ліні, старанно працею – це забезпечить тобі хороше травлення і міцний сон.

◆ Хвороба завжди походить або від надлишку, або від нестатку, тобто від порушення рівноваги. Люди, які звиклі багато працювати, навіть якщо вони слабкі або старі, легше переносять важку працю, ніж незвиклі до роботи сильні і молоді. Якщо людина втомлюється без причини, без перевтоми роботою, це передвіщає хворобу. Хвороби, що походять від перевтоми, лікуються спокоем, а ті, що походять від неробства, виліковуються працею.

Гігієнічні аспекти здорового способу життя

☞ Основи здоров'я закладаються з дитинства. Новонароджена дитина з перших днів свого життя повинна знаходитися в кімнаті з помірним повітрям – не холодним і не жарким, обов'язково чистим. Різде світло шкідливе для дитини, але кімната має бути світлою і просторою. Купати дитину треба в теплій, але не гарячій воді.

□ Загартовуй тіло і вправляй розум. Кожен ранок умивайся холодною водою. Чисть зуби уранці і увечері. Частіше приймай ванну.

☞ Купання в холодній воді протипоказано дітям і людям похилого віку. Юнакам воно надає бадьорість. Обмивання обличчя холодною водою підбадьорює сили, що ослабли від сердечної туги і при непритомності. Лазня сприяє очищенню шкіри, позбавленню від надлишків. Регулярна лазня і масаж сприяють зміцненню природних сил організму. Після лазні слід побоюватися холодних напоїв, остудження тіла і особливо голови.

◆ Треба обережати тіло від перегрівання і від переохолодження. Ванни взимку треба приймати рідше, а влітку частіше.

☞ Для здоров'я шкідливо як переохолодження, так і перегрівання. Бережися охолодження. Одягайся завжди по погоді. Не носи вузького і тісного одягу. Фізичні вправи і рух сприяють зміцненню м'язів і сухожилів, а це зі свого боку зміцнює увесь організм. Намагайся не перебувати в одному і тому самому положенні. Кілька разів на день розминай члени. Чим більше ходиш, тим краще здоров'я. Можна відкласти все, окрім уранішньої і вечірньої прогулянки.

◆ Взимку прогулянка має бути швидкою, влітку – повільною.

☞ Перед початком фізичних вправ тіло має бути чистим. Після закінчення фізичних вправ обов'язкове обмивання. Намагайся як можна довше бути на свіжому повітрі. Хороше повітря – це таке повітря, в якому немає ніяких домішок: видимих, таких, як пил і дим, або невидимих (уловлюваних по запаху). Дихай повними грудьми. Уникай всякого смороду і кіптяви. Покої провітрюй частіше.

Найголовнішим для збереження здоров'я є зайняття фізичними вправами, режим їжі і сну.

Харчування як складова здорового способу життя

Розлади травлення певною мірою характеризують і спосіб, і якість життя. Більш відомі висловлювання щодо здорового харчування належать Гіппократу, Абу Алі Ібн Сіна (Канон лікарської науки) та Арнольду з Віланови (Салернський кодекс здоров'я).

◆ Людина живе завдяки живленню. Живленням є їжа, питво і повітря. Велика частина хвороб походить від того, що ми вводимо усередину себе. Голод ослабляє, знесилює і вбиває людину. Важка їжа руйнує організм людини. Тому треба шукати середину. Якщо людина голодує, їй треба менше працювати. Виснажене тіло, спричинене довготривалим недоїданням, треба відновлювати повільно. Якщо організм неочищений, то будь-яке живлення шкодить йому.

◆◆ Найкорисніше для шлунка – це його повне очищення хоча б один раз у місяць.

☞ Очищення організму досягається як спорожнюванням, так і блюванням.

○ Тварини не п'ють і не їдять те, що для них шкідливо. Людина позбавлена такого інстинкту. Вона часто поглинає те, що стає причиною хвороби. Тому її організму потрібно відпочинок, щоб видалити з себе отрути і шкідливі речовини.

☞ Поживні речовини змінюють стан тіла людини своєю якістю і кількістю. Легка їжа краще зберігає здоров'я, але дає менше сили і міцності. Важка їжа швидше зношує організм, але дає більше сили. Треба спочатку вживати рідку їжу, що перетравлюється швидко, а потім тверду, яка перетравлюється повільніше. Люди, які багато працюють або займаються вправами, легше засвоюють важку їжу. Літні люди не можуть споживати стільки їжі, скільки їм було потрібно в молоді роки.

◆ Люди похилого віку легше переносять голодування. Молоді – важче. Але всього важче це дається дітям. Діти знаходяться у періоді зростання, і тому їм потрібно багато їжі. Особливо це стосується дітей, які багато рухаються.

☞ Переїдання для дитини так само шкідливе, як і для дорослого. Природний період годування жіночим молоком – два роки.

Їсти треба частіше, але поменше. Не можна доверху наповнювати шлунок. Шкода дуже смачної їжі полягає в тому, що людина зазвичай з'їдає такої їжі більше, ніж необхідно. Не можна їсти дуже довго, проводячи за столом по декілька годин. Надмірна їжа викликає нетравлення і закупорки. Огрядність і худорба – ознаки неправильного харчування.

□ За столом знай міру. Не перевантажуй шлунок. Задовольняйся малим. Їж прості страви.

◆ Нову їжу можна споживати тільки тоді, коли із шлунка вийде стара.

□ Ніколи не їж, не відчуваючи голоду і не переконавшись, що твій шлунок вже порожній.

☞ Неспання посилює апетит і голод. Зменшення апетиту і його безпричинне збільшення провіщає хворобу. Похіть, обжерливість і пияцтво однаково згубні.

□ Людина повинна за реакцією шлунка визначити, яка комбінація продуктів викликає у неї небажані наслідки, і потім уникати таких комбінацій.

☞ Їсти треба стільки, щоб не частішав пульс, а дихання не ставало прискореним. Кількість їжі, що з'їдається людиною, має бути такою, щоб людина не відчувала тяжкість у животі, бурчання, а також здуття живота.

□ Не тримай у собі вітри. Випускай їх при першій же нагоді, узгодившись з пристойністю.

☞ Якщо сталося так, що людина з'їла надто багато, то їй наступного дня треба поголодувати, а також обов'язково здійснити тривалу прогулянку.

Терпіти голод нетривалий час – корисно. Терпіти спрагу завжди шкідливо. Без води неможливі процеси жив-

лення. Вода сприяє плинущому поживних речовин, їхньому розм'якшенню і засвоєнню.

◆ Рідка їжа корисніша, оскільки вона легше засвоюється.

☞ Воду треба намагатися пити не залпом, а маленькими ковтками. Шкідливо пити воду натщесерце після фізичних вправ і після лазні на порожній шлунок.

◆ Треба уникати вживання стоячих вод, бо це причина багатьох хвороб.

□ Пий тільки чисту джерельну воду.

☞ Сама краща вода – це вода джерельна, але не усіх джерел, а тих, які виходять з-під чистого ґрунту. Стояча вода має погані властивості. Кип'яченням можна поліпшити воду. Поліпшити воду можна і відстоюванням, переливаючи з посудини в посудину і позбавляючи її від осаду. Водопровідна вода, що тече по свинцевих трубах, шкідлива для організму, слід уникати її вживання. Вживання поганої води приведе до утворення каменів у нирках і сечовому міхурі.

□ Вживаючи м'ясо, запивай його хорошим вином. Червоні вина сприяють силі крові. Червоні вина можуть кріпити стілець. Солодкі білі вина дуже поживні. Не зловживай вином і настоянками. Стеж, щоб вино, яке вживаєш, було в міру міцним, прозорим і ароматним. Міцні вина розводь водою. Пити нерозбавлене вино справдана вважалося ознакою варварства (Чудове гасло усіх сучасних виробників і торговців алкогольними напоями!). Якщо вживаєш міцний напій – у першу чергу пам'ятай про міру. Старе пиво непридатне до вживання. Пиво викликає сечу. Довготривале вживання пива повнить.

☞ Дуже шкідливо для шлунка вживати вино після їди. Надмірне вживання спиртних напоїв псує печінку і мозок, послабляє нерви. Сп'яніння буває корисним, якщо воно трапляється раз на місяць і не більше. Тоді воно полегшує душевні сили і дає розрядку.

□ Хліб їж добре пропечений, м'який і пористий, але не гарячий і не солоний. Хліб треба пекти з самого кращого борошна. Хліб з борошна тонкого помолу – повнить. Хліб з борошна грубого помолу покращує роботу шлунка. Сіль покращує смак, але вживана понад міру пригноблює здоров'я, шкідлива для зору і суглобів. Часник очищає організм. Цибуля корисна флегматикам, а холерикам – шкідлива. Цибуля сприяє зміцненню волосся. Цибулю, розтерту з медом, прикладають до ран від собачих укусів. Солоне, гостре і гірке гарячить кров, кріпить шлунок. Перець сприяє хорошему травленню. Гірчиця має властивість зігрівати.

☞ Зіпсований апетит, підтримуваний гострими приправами, завдає дуже великої шкоди шлунку.

□ Кропив'яне сім'я з медом допомагає від кольок у животі. Шафран бадьорить і очищає печінку. М'яке, жирне і солодке заспокоюють.

Їсти слід добре приготувану, зігріту їжу. При приготуванні їжі усе смажене краще замінити вареним. Супи і каші сприяють роботі шлунка. М'ясо вживай у міру. Воно дає тілесну міць і сили, але доставляє і багато праці шлунку. Свинина дуже поживна, але важка для шлунка їжа. Телятина – саме краще м'ясо. М'ясо дичини – тетерук, перепелиця і куріпка – дуже корисне для здоров'я.

□ Куряче м'ясо легко перетравлюється шлунком. Річкову рибу намагайся частіше споживати. Курячі яйця їж сирими або звареними некруто. Найкорисніше молоко – козине. Молоко і сир – кращі з продуктів. Кисле молоко очищає шлунок.

Стиглі вишні покращують якість крові. Ріпа очищає шлунок, виводить вітри і сечу. Сливи послабляють шлунок. М'ята виганяє з шлунку глистів. Шавлія зміцнює нерви і допомагає від тремтіння в руках і від лихоманки. Рута прояснює зір, загострює розум.

☞ Зазвичай кожній порі року відповідає й різна їжа, яка повинна відповідати і організму. Навесні скороти споживання їжі.

◆ Літом треба вживати більше рідини.

□ Влітку їж більше рідку їжу. Влітку особливо будь помірний і намагайся менше їсти м'яса. Восени будь розбірливий і уважний щодо плодів.

◆ Зимою краще їсти більше, а влітку менше.

☞ Взимку треба жититися більше ситною їжею і довше спати.

□ Після їди не забувай прополоскати рот. На ніч намагайся їсти якомога менше. Давай відпочити шлунку – вчасно постись. Дієти і розпорядку дня дотримуйся неухильно. Не спи одразу після їжі.

☞ Дуже шкідливо спати з переповненим шлунком.

Сон та його розлади (безсоння) – зразок причинно-наслідкових зв'язків між способом та якістю життя. У статті «Хворі на інсомнію в практиці сімейних лікарів» [3] нами було запропоновано деякі погляди на проблему сьогодні. Але чи втрачають актуальність знання стародавніх лікарів?

◆ Як і зумовлено нам природою – вдень треба не спати, а вночі спати. Сон і безсоння понад міру – погана ознака.

☞ Нерегулярність сну руйнує здоров'я людини. Сон і спокій, неспання, їхнє правильне чергування чинить величезний вплив на здоров'я. Сон дозволяє людині відновити душевні сили після прояву гніву печалі і нервового розладу. Самий краший сон – це глибокий сон. Тривожний, нервовий, переривчастий сон не можна назвати здоровим сном. Надмірний сон породжує млявість, занепад душевних сил, тупість мозку. Полуденний сон твій нехай буде коротким і легким. Спати треба в такому положенні, щоб голова була вища за ноги. Спати треба трохи на лівій стороні, а більшу частину ночі – на правій. Треба старатися кілька разів за ніч міняти положення тіла, усе це сприяє травленню. Недосипання, крім усього іншого, шкідливо для здоров'я. Порушення сну впливає на мозок і може привести до божевілля. З дитячих років треба стежити за душевними проявами дитини, оберігаючи її від сильного гніву, печалі і безсоння. Сон – самий краший лікар.

◆ Якщо сон полегшує стан хворого – це означає, що хвороба виліковна. Якщо сон не полегшує – хвороба смертельна.

Останнє ствердження Гіпократата достатньо категоричне та лякаюче. Пропонуємо власне тлумачення цього прогностично негативного спостереження з позиції грецької міфології. Коли бог сновидінь Морфей та його батько бог сну Гіпнос не здатні допомогти, тоді до справи стає батьків брат-близнюк Танатос – бог смерті. Нагода повторити, що пацієнти із захворюваннями, які створюють загрозу життю, потребують цілодобового спостереження та лікування, отже, не належать до компетентності лікарів амбулаторної ланки. З іншого боку, більшість людей, що страждають на інсомнію, не потребують стаціонарного лікування.

На завершення наведемо ще одну сумну констатацію від Гіпократата: «Хворі часто порушують приписи лікаря. Люди, занурені у вир невігластва, нехтуючи порадами лікаря, безсилі навіть перед легкими хворобами». Невже подібне явище не зникло за тисячі років розвитку цивілізації?! У такому випадку доречно пригадати наступне визначення – здатність сприймати інформацію і користуватися нею зветься інтелектом. Коли ж виконання лікарських призначень ускладнене через нестачу коштів, варто прислуховуватися до підказок з глибини віків – у який спосіб зберігати здоров'я та змінювати своє життя на краще. Ці знання завжди були найбільшою цінністю.

Пропонуємо сімейним лікарям створити для своїх пацієнтів «пам'ятки-шпаргалки» із найбільш доречними у конкретних обставинах рекомендаціями, аби змусити задуматися, можливо, засоромитися чи посміхнутися з того, що стародавнім людям було відомо, а нами позабуте.

Нарешті на розраду для тих, хто переповнений претензіями до медиків-фармацевтів, цитуємо Парацельса з Гогенгейма, вихідця із середовища алхіміків, засновника «хімічної медицини»: «Природа – найкращий лікар, а лікарі-шарлатани й аптекарі – її вороги».

В умовах кризи та реформування медичної галузі традиційний вислів «Хворобу легше попередити, ніж лікувати» набуває не медичного чи медико-соціального, а економічного змісту, що лякає. Сьогодні варто говорити: «хвороби дешевше попереджати ...». Лікарям важко пропонувати людству нові слова аби доводити персональну відповідальність кожної особи й алгоритм дій у питаннях збереження власного здоров'я і здоров'я своїх дітей.

Саме тому такими актуальними наведеними вище афоризмами великих лікарів варто скористатись у щоденній практиці, даючи поради як для членів своєї сім'ї, так і для пацієнтів, членів їх сімей, а також студентів, інтернів і молодих лікарів. Нехай джерело мудрості століть не виснажується, передається з покоління у покоління, примножується новим досвідом.

Использование афоризмов медицинского направления в преподавании общей практики– семейной медицины на додипломном этапе высшего медицинского образования А.А. Воронцов, Л.С. Бабинец

В статье приведены результаты анализа литературных источников по истории медицины и сформированы актуальные контенты афоризмов великих врачей и философов в области медицины для использования в процессе преподавания дисциплины «общая практика–семейная медицина» на додипломном этапе высшего медицинского образования. Целью является формирование и усиление мотивации будущих специалистов в области первичной медицинской помощи по здоровому образу жизни, профилактике и реабилитации наиболее распространенных в популяции человека заболеваний. Рекомендуется использовать этот материал в качестве дополнительного педагогического приема оптимизации подачи материалов для подготовки студентов к занятиям.

Ключевые слова: афоризмы, оптимизация преподавания, дисциплина «общая практика–семейная медицина», профилактика, реабилитация, качество жизни.

Сведения об авторах

Воронцов Александр Александрович – Кафедра первичной медико-санитарной помощи и общей практики–семейной медицины ГВУЗ «Тернопольский государственный медицинский университет имени И.Я. Горбачевского МЗ Украины», 46001, г. Тернополь, площадь Воли, 1; тел.: (066) 649-64-12

Бабинец Лилия Степановна – Кафедра первичной медико-санитарной помощи и общей практики–семейной медицины ГВУЗ «Тернопольский государственный медицинский университет имени И.Я. Горбачевского МЗ Украины», 46001, г. Тернополь, площадь Воли, 1; тел.: (067) 352-07-43. E-mail: lilyababinets@gmail.com

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Афоризмы великих врачей: Гиппократ, Гален, Авиценна, Арнольд из Виллановы, Парацельс / [сост. В.П. Бутромеев, В.В. Бутромеев]. – М.: Просвещение, 2017. – 304 с.

2. Воронцов О.О. Організація допологового ведення вагітних жінок за участю сімейного лікаря. Ви волдієте диспансерним методом? / О.О. Воронцов, Л.С. Бабинець //

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного аналізу літературних джерел з історії медицини сформовано актуальні контенти афоризмів великих лікарів і філософів у галузі медицини для використання їх у процесі викладання дисципліни «загальна практика–сімейна медицина» на додипломному етапі вищої медичної освіти. Метою є формування і посилення мотивації майбутніх фахівців у галузі первинної медичної допомоги щодо здорового способу життя, профілактики і реабілітації найбільш поширених у популяції людини захворювань. Рекомендуємо використовувати цей матеріал як додатковий педагогічний прийом оптимізації викладання матеріалів для підготовки студентів до занять.

У перспективі подальших досліджень – розроблення і наукове обґрунтування рекомендацій з актуальних тем викладання дисципліни «загальна практика–сімейна медицина» на додипломному етапі вищої медичної освіти.

Application of medical aphorisms at the general practice-family medicine teaching on the pregradual stage of high medical education O.O. Vorontsov, L.S. Babinets

The article presents the results of the analysis of literary sources on the history of medicine and formed the actual content of the aphorisms of the great doctors and philosophers in the field of medicine for their using in the teaching of discipline «general practice–family medicine» at the pregradual stage of higher medical education. The aim is to create and strengthen the motivation of future specialists in the primary health care in relation to healthy lifestyles, prevention and rehabilitation of the most common diseases in the human population. It is recommended to use this material as an additional pedagogical method of optimizing the supply of materials for preparing students for classes.

Key words: aphorisms, optimization of teaching, discipline «general practice–family medicine», prevention, rehabilitation, quality of life.

Бібліотека сімейного лікаря та сімейної медсестри. – 2017. – № 1 (64). – С. 46–57.

3. Воронцов О.О. Хворі на інсульту в практиці сімейних лікарів / О.О. Воронцов, Л.С. Бабинець, І.О. Боровик та інші // Бібліотека сімейного лікаря та сімейної медсестри. – 2015. – № 2 (53). – С. 34–38.

Статья поступила в редакцию 07.03.2018