



7

ДНІВ

Рівного і Рівненської області

Ціна 5 грн



■ АНТАРКТИДА ЗБЛИЗЬКА



За 200 кілометрів до Південного полярного кола

Від семи до дев'яти місяців життя в абсолютній ізоляції без можливості евакуації

На станції «Академік Вернадський» завершує роботу 25-а українська антарктична експедиція, у складі якої працює рівненський лікар-анестезіолог, учасник АТО Ігор ДЕЙНЕКА. Про свою діяльність, програму досліджень науковців, умови проживання він розповів в ексклюзивному інтерв'ю для газети «7 днів».

Зимівники в Антарктиді втрачають відчуття часу

– Які медичні наукові теми ви реалізовували?

– Вже давно, для прикладу, ведуться на станції дослідження, що стосуються адаптації зимівників до тривалої ізоляції, а також стосовно порушення сну в умовах довгої полярної ночі. Власне, цілодобової її тут немає – все-таки у червні є короткий світловий день (триває три години). Але саме остання обставина та довгочасна відірваність від зовнішнього світу накладають свої обмеження на нашу життєдіяльність і викликають певні порушення у функціонуванні організму. Адаптацію до таких умов і досліджують вчені. Моє завдання полягає в тому, щоб зібрати про це конкретні дані, які надаю науковцям, а вони вже їх обробляють.

– Науковцям, які на станції?

– Ні, я відсилаю такі матеріали у Київ.
– Зараз із їх відправленням проблем немає...
– Так, завдяки проведенню тут два тижні тому безлімітного за кількістю трафіку інтернету швидкість підключення до мережі та передачі даних зросла у 8 разів! Можете уявити, що досі загальний обсяг трафіку на місяць був 30 GB. Ще раніше бувало так, що отримані дані зберігалися на станції цілий рік і потрапляли вони в Київ разом із зимівниками після завершення експедиції.

У сферу моїх обов'язків входить спостереження за здоров'ям полярників упродовж всього року. Зараз впроваджуємо ще й імунологічні дослідження. Тому час від часу мені доводилося брати у зимівників кров, центрифугувати її, виробляти сироватку, яка буде направлена в Україну для подальших досліджень.

Також проводимо електроциклографію, визначаємо варіабельність серцевого ритму, аналізуємо електрокардіограми...

– Чи наявні розлади сну, зважаючи на майже невідчутну межу між днем і ніччю?

– Звичайно. Всі порушення біоритмів виникають тому, що зимівники із великою тривалістю ночі починають втрачати відчуття часу. Тому доводиться давати рекомендації, коли лягати спати, скільки

годин має тривати сон, коли прокидатися. Але це не завжди вдається, тому що у кожного науковця є своя індивідуальна програма життєдіяльності. Наприклад, у метеорологів вона одна, у біологів – інша. Часто вони не сплять уночі, бо в певні години відправляють через інтернет метеорологічні дані для того, щоб скласти загальний прогноз, адже наша станція входить у мережу тих антарктичних, які вносять свій вклад у прогнозування погоди в регіоні. Тож не завжди зимівники адаптуються до нормального сну. Часом виникають розлади, які потребують застосування якихось фармакологічних препаратів. Але, як правило, це трапляється нечасто. І такої корекції загалом люди у нас не потребують. Найважчий період, коли тривають розлади адаптації, – з липня по вересень. Наступний – із грудня по лютий: тут якраз літо, тож ночі на станції фактично немає – постійно день. Сонце сідає за гори і одразу ж знову піднімається.

У нас є спеціальний апарат, з яким експедиційники лягають спати. Відтак цілу ніч ведеться запис мозкової активності під час сну. А вранці показники розшифровуємо. Наступної ночі вони знову лягають із цим приладом. Таким чином накопичуються первинні дані, які будуть предметом аналізу вченими.

АНТАРКТИДА ЗБЛИЗЬКА

За 200 кілометрів до Південного полярного кола

Початок на стор. 1

– Такі дослідження ведуться у кожній експедиції?

– Так, але зараз завдяки новітньому обладнанню рівень цієї роботи вищий. Минула експедиція вже починала застосовувати цей прилад, а ми продовжили, адже добре освоїли його можливості.

– Чи робите загальні медичні аналізи?

– У нас є сучасний гематологічний аналізатор, який дає змогу це проводити, але, на жаль, існує проблема з реактивами, тому що строк придатності їх обмежений до шести місяців і на всю зимівлю їх не вистачає. Є мікроскоп, є так звана камера Горяєва, де вручну можна підрахувати кількість еритроцитів, лейкоцитів. Також визначаємо рівень гемоглобіну тощо. Я сам і проводжу такі дослідження, і видаю результати.

Анестезіолог займається майже всім, і стоматологією

– Доводилося лікувати зимівників?

– На щастя, ситуацій, коли потрібне було б оперативне втручання, поки що не було і, сподіваюся, не буде. Розкривав фурункули, був випадок запалення нігтьової фаланги – це вимагало хірургічного втручання. Траплялися у членів експедиції фронтит, гайморит. Багато займався стоматологією – то випадіння пломби, то злам зуба...

вже тут, на станції, ми взяли все, що необхідне. Проте є проблеми. Повідомив про них Національний арктичний науковий центр, висловивши свої рекомендації щодо того, як їх вирішувати.

Найголовніше те, що ми перебуваємо в абсолютній ізоляції без можливості евакуації від семи до дев'яти місяців. Якщо з кимось станеться біда, то не зможемо евакуювати пацієнта до шпиталю. Тому повинні обходитися своїми силами. Це найбільший челендж для лікаря експедиції.

– А є можливість звернутися по допомогу на іншу станцію?

– Можливість є. Тепер вже й через інтернет, через супутниковий телефон ми можемо зв'язатися. Тільки чим вони нам допоможуть?

Ліки не дуже помічні при морській хворобі

– Така проблема, як морська хвороба, існувала під час плавання океаном?

– Так. У минулому році перед виходом із чилійського морського порту у протоку Дрейка, яка є одним із найнебезпечніших штормових місць на нашій планеті, я



триває ще два-три дні. Подібне доведеться пережити, коли повертатимемося на Батьківщину наприкінці квітня...

Найближча станція десь за 60 кілометрів через океан

– Як адаптувалися до клімату?

– Треба розуміти: де ми географічно розташовані, від нас приблизно 200 кілометрів до Південного полярного кола. Це узбережжя антарктичного півострова

знати англійську... Треба, аби в нас на Батьківщині щоразу зміцнювалася тенденція: вчити англійську мову, щоб вона стала базовою після рідної української. Не повинно вважатися, що ти знаєш іноземну мову, якщо володієш англійською. Це має бути природним, звичним, як і знання української.

– Ви продовжували удосконалювати свою англійську?

– Багато мовної практики мені дало спілкування з іноземними колегами, в тому числі листування з ними упродовж року, читання книжок англійською мовою. Тут є дуже велика бібліотека. Її залишила британська експедиція після передачі у лютому 1996 року станції «Фара-

дей» (таку вона тоді мала назву) Україні. Дуже цікаву книжку нам подарував капітан британського корабля. Вона про те, як зимували тут у 1981-1982 роках. Це був такий буремний для Британії час! 2 квітня 1982 року якраз почалася Фолклендська війна між Великою Британією і Аргентиною за контроль над Фолклендськими (Мальвінськими) островами. Тому члени експедиції боялися, що їх захоплять аргентинці... Я, до речі, відсканував цю книгу і шість роз-

(з підряду Notothenioidei) – вона часом і в супермаркетах зустрічається. Це риба з родини окунеподібних, її є різні види і підвиди.

– Ви її використовуєте в їжу?

– Ні, не дуже ми це любимо робити, адже у нас і без неї вистачає продуктів, тим паче є різні сорти замороженої риби. А з живою більше мороки, тож у великих кількостях її не ловимо.

– Із якою періодичністю кожному зимівнику доводилося виконувати обов'язки кухаря експедиції?

– Раз на десять тижнів по сім днів.

– Страви були згідно із рекомендованими для експедиції рецептами чи кожен готував на свій смак?

– Є спеціальні таблиці калорійності, але ми готували, як хто умів. Причому кожен намагався зробити це якнайкраще, щоб потім наступний намагався перевершити попереднього. Всі готували дуже смачні страви.

– А що особливого було в меню?

– І деруни з начинкою і без неї, і зі сметаною, і борщ із пампушками й часником...

– Ви якою стравою здивували?

– У нас було м'ясо для стейків. Я готував їх з різним ступенем прожарювання – так, як замовляли зимівники. Маємо спеціальну скворідку для цього. Гарно було

– Анастезіолог і з цим упорався?

– Так більше ж нікому. Знадобилася, хоч і трохи застаріла, бормашина...

– А інші медичні спеціальності довелось згадувати?

– Практично всі. За винятком гінекології... Робив рентгенівські знімки. Щоправда, плівку проявляти не доводилося, бо в нас є і рентгенапарат із цифровим приймачем, тому зображення видається одразу на екран монітора. Але у випадку виходу з ладу цифрового модуля є можливість здійснювати рентгенографію на плівку. УЗД теж проводив.

Ми маємо тут повноцінний лікарський кабінет, де є велика кількість препаратів, хірургічні інструменти, діагностичне обладнання, сухожарова шафа для стерилізації інструментів, холодильник для зберігання ліків. Тобто основні засоби для надання невідкладної допомоги на станції наявні.

– Організатори експедиції радяться з її лікарем перед в'їздом на станцію щодо того, які медикаменти потрібні брати?

– Коли мене відібрали до складу експедиції, я зв'язався з лікаркою, яка у той момент ще перебувала на станції. Ми з нею обговорили всі питання медикаментозного забезпечення. Вона повідомила, яких препаратів не вистачає. Я висловив свої пропозиції що б я хотів мати у лікарському кабінеті. По тому ми склали список, за яким було закуплене все необхідне. Я контролював, чи все заплановане придбали. Як показав мій досвід

проводив семінар для членів нашої експедиції, читав лекцію про морську хворобу, у якій йшлося про те, як вона проявляється, та знайомив із методами лікування.

Все індивідуально і залежить від вестибулярного апарата. Того, наскільки людина звикла до таких умов поза сушею. Всі люди по-різному реагують. Перші дні можуть почувати себе погано, але потім звикають і надалі все нормально. Є ж такі, котрі, не зважаючи на те, скільки вони перебувають на кораблі, змушені весь час лежати. Не можуть встати, їх нудить. А шлях неблизький – подорож від Пунта-Аренас (місто на півдні Чилі на березі Магелланової протоки) до станції «Академік Вернадський» забирає зазвичай від котирьох до семи днів. Подолали близько двох тисяч кілометрів.

Фармакологічні препарати, як правило, не дуже допомагають при морській хворобі. Звичайно, ми у своєму арсеналі маємо такі, вони хоч трохи полегшують її перебіг. Нам минулого разу пощастило. Коли добиралися сюди, високої хвилі на нашому шляху не було. Виявилось, що ми між двома штормами пройшли, тому хитало не дуже сильно.

– У той час всі перебували в каютах?

– Так, а коли дозволяла погода, то ті, хто міг, виходили на палубу.

– Яким було відчуття, коли ступили на землю Антарктиди?

– Було враження, що йдеш, як маятник. Хоча і став на тверду землю, але здається, що вона під тобою вигинається. Таке відчуття

і не на самому материка, а за 8 кілометрів від нього на островах. Навколо Південний океан і цим зумовлена відносно тепла і волога погода. Зимою мінімально мінус 25, а в основному температура перебуває в межах не нижче за мінус 15. Багато снігу, будинки замітає по самі дахи. Влітку досить тепло – від мінус 5 до плюс 5 градусів. А в середньому температура коливалася навколо нуля, проте тривала і плюсова. Дуже багато днів з похмурим небом, із дощем, заметілями. Тому ми дуже радіємо, коли випадають дні сонячні і безвітряні.

– Поблизу є якісь станції?

– Це станція Палмер Сполучених Штатів Америки – десь за 60 кілометрів від нас через океан.

– У вас бувають зустрічі з іноземними зимівниками?

– Перед головним святом полярників в Антарктиді Мідвінтер або «Середина зими» до нас заходив американський криголам. Ми приймали їхніх науковців і членів команди. Крім того, сюди постійно навідуються британці. На Різдва біля нас пришвартувався британський дослідницький корабель. Ми його екіпаж приймали в себе на станції, а вони нас – на своєму кораблі. Надзвичайно дружня видалася зустріч. Приємно було спілкуватися з колегами, моряками. Цю атмосферу неможливо передати, треба перебувати в ній...

– Допомогло вам знання англійської мови, яку удосконалили у США... Хтось ще із членів експедиції володіє нею?

– Так, але не всі. Під час таких зустрічей розумієш, як важливо

ділів переклав українською, щоб всі могли прочитати у нас. Більше, на жаль, не встиг... Таким чином я намагався поліпшувати свій словниковий англомовний запас, читаючи ті надзвичайні записи.

– А свою історію перебування на станції не занотувували?

– Починав писати щоденник, але мені не вдалося це продовжувати, на жаль. Зафіксував лише окремі події десятка прожитих тут днів...

– Книги яких українських авторів є у станційній бібліотеці?

– Є Василя Шкляра, Сергія Жадана. Багато релігійної літератури. Є в українському перекладі твори чилійських авторів. Щоразу все більше й більше книжок привозять сюди учасники експедицій. Із собою взяв книжки тільки в електронному варіанті. Нарешті прочитав «Атлант розправив плечі» Айн Ренд – давно мріяв про це...

Зберігається «Велика медична енциклопедія». Вона, щоправда, має більше історико-пізнавальну цінність для мене, ніж практичну.

Тут є і велика електронна бібліотека – вона об'єднана у внутрішній мережі. У ній завантажено колекцію і фільмів, і музики, і навіть аудіокнижок.

Сніданок кожен готує собі сам

– Біля станції можна рибалити?

– Так, ми це називаємо відбором іхтіофауни. Наш біолог займається паразитологією риб і з цією метою їх відловлює. За відповідної погоди, коли є клювання, випливаємо на човнах і рибалимо. В основному цікавимося нототенією

зроблено, наче у ресторані.

– Можливо, комусь була б бажаною дієта...

– Як правило, цього не потрібно, всі харчувалися повноцінно, за винятком останніх місяців, коли закінчилися овочі. Тоді довелось включати в їжу полівітаміни. Харчування збалансоване, але, що найголовніше у раціональності харчування, – прийом їжі в один і той же час: це реальна запорука здоров'я. І ми діємо саме так. Тому особливих захворювань чи порушень роботи шлунково-кишкового тракту не траплялося.

– Харчування у вас триразове?

– Дворазове – обід і вечеря. Сніданок кожен собі готував на кухні сам. Це традиція ще з часів перебування тут британців. І, вважаю, так правильно, адже не всі прокидаються в один і той же час – хтось пізніше лягає у зв'язку із, так би мовити, виробничою необхідністю. Відповідно, пізніше встає. Тому немає смислу запроваджувати для всіх сніданок в один і той же час.

– Прісної води вистачає?

– Так. Ми ж її... виготовляємо: закачуємо морську насосами в опріснювач і він видає таку, як нам потрібно. Ми нею користуємося для опалення, приготування їжі, миття посуду, у душ теж надходить підігріта саме така вода.

Інтерв'ю вів Віктор МАЗАНІЙ, заслужений журналіст України – спеціально для «7 днів»

Антарктида, о. Гадінез – м. Рівне
Продовження інтерв'ю читайте у наступному номері.